



## FOYER RURAL de SALIGNAC

chez Mlle Virginie ROUSSEL  
23 Route du Jas de Moine  
04290 SALIGNAC

# Programme 2023 – 2024

Pour les Activités, elles se dérouleront dans la Salle Polyvalente (sauf pendant les vacances scolaires)

Carte RCIA Obligatoire à 15€ même pour 1 séance (valable pour l'année 2023 – 2024 dans tous les Foyers Ruraux)



## HAPPY WEEK

Lundi

**GYM** avec Bruno FABRE  
De 10h à 11h  
120€ l'année (pour 1 ou 2 cours)  
Reprise le 11 septembre

\*\* \*\*

Mardi

**Yoga Doux**  
avec Sarah HERBINGER  
de 17h45 à 18h45  
15€ la séance - 65€ les 5  
ou 120€ les 10 séances  
Reprise le 12 septembre

Mercredi

**Théâtre** avec  
Hubert DE POURQUERY  
A 19h  
Cours Gratuit  
Reprise le 20 septembre

Jeudi

**GYM** avec Bruno  
De 19h à 20h  
120€ l'année (1 ou 2 cours)  
\*\* \*\*  
**Théâtre** avec Hubert  
A 20h15

**SOPHROLOGIE**

Avec Marc MARTIN  
de 18h à 19h  
58 € le trimestre  
Reprise le 18 septembre

**Yoga Vinyasa**

avec Sarah HERBINGER  
de 19h à 20h15  
15€ la séance – 65€ les 5  
ou 120€ les 10 séances

Notes

---

---

---

---

---

Pour la Gym :  
Certificat Médical Obligatoire.

### Du côté des Animations :

ASSEMBLEE GENERALE

le vendredi 20 octobre à 20h30

dans la Salle du Conseil

LOTO

le dimanche 26 novembre à 15h

dans la Salle Polyvalente

CARNAVAL

le dimanche 10 mars à 15h

défilé dans le village

FETE DES PLANTES

le dimanche 28 avril de 10h à 18h

sur la place du village

3<sup>e</sup> MARCHÉ NOCTURNE

le samedi 6 juillet à 21h30

sur la place du village

2023

2024