



FOYER RURAL de SALIGNAC

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

Programme 2022 – 2023

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 2022 – 2023 dans tous les Foyers Ruraux)



HAPPY WEEK

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeu
GYM avec Bruno FABRE De 10h15 à 11h15 120€ l'année (pour 1 ou 2 cours) Démarrage le 5 septembre ***	Yoga Vinyasa avec Sarah HERBINGER de 19h à 20h15 15€ la séance ou 45€ les 4 séances Reprise le 13 septembre	Théâtre avec Hubert DE POURQUERY A 19h Cours Gratuit Reprise le 7 septembre	GYM avec Bruno De 18h15 à 19h15 120€ l'année (1 ou 2 cours) *** Théâtre avec Hubert A 19h30
SOPHROLOGIE Avec Marc MARTIN de 18h à 19h 58 € le trimestre Reprise le 26 septembre		ZUMBA 1 fois / mois* de 20h30 à 21h30 5€ la séance A partir de 16 ans !	Notes

Attention ! pas de Théâtre ces Mercredis-là

* Les cours de Zumba auront lieu les mercredis 12 octobre – 16 novembre – 14 décembre – 11 janvier – 8 février – 15 mars – 12 avril et 10 mai. Réservation obligatoire par mail à frds04290@orange.fr ou par SMS 06.38.95.86.21

Pour la Gym et la Zumba : **Certificat Médical Obligatoire**.

Du côté des Animations :

ASSEMBLEE GENERALE le vendredi 18 novembre 2022 à 20h30 dans la Salle du Conseil

LOTO le dimanche 27 novembre 2022 à 15h dans la Salle Polyvalente

CARNAVAL le dimanche 26 février 2023 à 15h défilé dans le village et buvette sous les halles

FETE DES PLANTES le dimanche 30 avril 2023 de 10h à 18h sur la place du village

CINEMA EN PLEIN AIR le samedi 22 juillet 2023 à 21h30 sur les gradins