Activités 2023-2024

Lundi

17h00-18h00 **Judo** enfants_ 6-9 ans *(Nicolas)*

18h05-19h05 **Judo** enfants _ 10-14 ans *(Nicolas)*

NOUVEAU! 17h-18h **Pilates** *(Florence)*

COMPLET 18h-19h **Pilates** *(Florence)*

Mardi

18h30-19h30 **Atelier de sophrologie** *(Salle polyvalente)* *(Christelle)*

20h30-22h30 **Théâtre d'improvisation** ados/adultes *(Donovan)*

Mercredi

10h15-11h30 **Qi Gong** *(Salle polyvalente)* *(Cécile)*

(gymnastique traditionnelle chinoise)

NOUVEAU! 9h30-10h30 **Judo** enfants_ 6-9 ans (ouverture possible de ce nouveau créneau s'il y a suffisamment d'inscrits) *(Nicolas)*

10h30-11h30 **Judo** enfants_ maternelle *(Nicolas)*

15h-16h **Gym Benjamins** _ 6-7 ans *(Florence)*

16h05-16h50 **Baby Gym**_ 3-5 ans (présence requise d'au moins un parent en début d'année) *(Florence)*

16h55-17h55 ***Gym enfants*** *_8-9 ans (Florence)*

NOUVEAU! *17h00-18h30* ***Atelier créatif « Un temps pour soi »*** _ado

_ ***une fois par mois*** _ *Accompagné par Noélie Larchey, art-thérapeute certifiée, venez apprivoiser*, exprimer vos émotions et développer la confiance en soi à travers l'art, en utilisant différents supports comme la peinture, le collage et la terre.

18h00-19h00 **Gym enfants**_ 10-14 ans *(Florence)*

18h-20h **Fléchettes**

18h15-19h15 **Pilates** *(Amélie) reste 2 places*

19h15-20h15 **Pilates** *(Amélie) reste 2 places*

19h15-20h15 **Zumba** _ adulte *(Salle polyvalente)* *(Florence)*

Pour qu'une activité puisse avoir lieu, un minimum d'inscrits sera nécessaire.

Jeudi

19h30-20h30 **Pilates débutants** *(Amélie) reste 3 places*

NOUVEAU! 20h-22h00 **Atelier créatif « Un temps pour soi »**_ adulte *(Noélie)* _ ***une fois par mois***

Vendredi 19h-20h **Pilates confirmés** *(Amélie) reste 2 places*

Samedi 10h30- 11h30 **Renforcement musculaire/Cardio/ Fesses-abdos-cuisses** *(Nicolas) reste 3 places*

NOUVEAU! 10h – 12h **Peinture** _ *(Deniz) tous les 15 jours*

Un samedi sur 2: **TSL (Terre Sauvons La)** : des actions pour préserver la nature dans le Saintois et sensibiliser chacun à l'écologie _du CE1 jusqu'à 16 ans. *(Mathilde)*

Tarifs (carte des Foyers ruraux incluse)

Judo (licence incluse) : 180€

Baby Gym, Renforcement musculaire : 160€

Gym Benjamins, Gym enfants, Pilates, Zumba, Peinture : 170€

Qi Gong: 185€

Sophrologie : 200€

Théâtre d'improvisation : 210€

Fléchettes : 30€

TSL : 10€

Un temps pour soi : adulte 150€ / ado 120€

Paiements acceptés :

Chèques (3 maximum pour une activité) , Virement bancaire, Chèques vacances ANCV, Coupons sport ANCV

Pass Sport (pour le judo uniquement)

Pass 54

DERNIÈRES NOUVELLES

*Une petite **troupe adulte de théâtre** pourrait voir le jour. Si vous souhaitez être tenu au courant du projet, faites-vous connaître !*

Début des cours :

11 septembre

sauf

23 septembre : Peinture

2 séances d'essai possibles

Inscription

Samedi 9 **septembre 2023**

10h-12h et 18h-20h

au 11 square de Lorraine à Haroué

Renseignements:
54frhl@gmail.com
Philippe Caillo 06.13.10.42.91