DES COURS DE PILATES

encadrés par Karine Pottel

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds.
Elle permet d'améliorer sa posture, son équilibre, sa souplesse, sa respiration et sa concentration.

Accessible à tous

Tous les **mardis** de 14h30 à 15h30
à partir du mardi 12 septembre 2023

Zumba Fitness adultes

encadrés par Emilie Richter

Les lundis de 18h30 à 19h30 **à partir du lundi 11 septembre 2023**

A partir de 12 ans **Certificat médical obligatoire**

TIR A L'ARC

L'activité reprendra le **mardi 26 septembre 2023** de **19h30 à 21 h.**

Cette activité aurait lieu tous les mardis. Elle sera encadrée par Stéphane Masson, titulaire du diplôme des Foyers Ruraux.

Adultes , ados et enfants à partir de 8 ans.

L'activité breakdance pour les 4-6 ans, prévue initialement les vendredis après l'école, ne pourra pas avoir lieu pour le moment.

Nous devons attendre fin septembre pour connaître si l'activité pourra avoir lieu mais à 17h30 et non à 16h30.

Nous recherchons des personnes qui pourraient assurer des activités pour les enfants. N'hésitez pas à nous communiquer tous contacts de professeurs agréés.

TARIFS 2023 - 2024

ACTIVITE	A l'année	Trimestre	Carte du Foyer
Tir à l'arc	90,00 €	30,00 €	10 €
Pilates	90,00 €	30,00 €	
Zumba Fitness	90,00 €	30,00 €	

Inscriptions :

Les inscriptions se feront après la première séance de découverte de chaque activité. Possibilité de s'inscrire tout au long de l'année.
Il n'y a pas d'activité pendant les vacances scolaires.

La carte du foyer rural de Maizières-lès-Vic est obligatoire sauf pour ceux qui ont déjà une carte d'un autre foyer rural.

Un certificat médical est obligatoire pour la Zumba Fitness.

Mode de paiement :

- 2 chèques pour les deux premiers trimestres
- ou 3 chèques pour la saison.

Possibilité de règlement en espèces, en chèque-vacances

Renseignements :

Pour le tir à l'arc : **au 06/86/32/38/28**
Pour les autres activités : **au 06 44 72 81 47**

Toutes les activités se dérouleront dans la salle du foyer rural qui trouve en dessous de la salle polyvalente

Imprimé par nos soins ne pas jeter sur la voie publique

Foyer Rural
MAIZIÈRES LES VIC

ACTIVITES PROPOSEES PAR LE FOYER RURAL

SAISON 2023 - 2024

ZUMBA FITNESS

Téléchargez l'application Panneau Pocket
Recevez toutes les infos et activités sur votre village

CONSEIL GÉNÉRAL MOSELLE
MOSELLE Jeunesse
La FéDé FOYERS RURAUX MOSELLE
ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Moselle