



Jardin de l'Ancien Presbytère
31280 MONS
foyerruralmons@gmail.com
www.foyer-rural-mons.fr
07 81 99 91 10

PROGRAMME ATELIERS 2018 - 2019

INSCRIPTIONS

Samedi 8 Septembre 2018

De 10H à 12H30 – Esplanade mairie (ou salle si pluie)

Modalités d'inscription

- * La carte d'adhésion au Foyer Rural est obligatoire dès le premier cours (validité du 01/09/18 au 31/08/19) Cette carte sert d'assurance et donne accès aux activités de tous les Foyers Ruraux. **Tarif : 16 € par an.**
- * **Le règlement de la cotisation de l'activité s'effectue en totalité à l'inscription**, avec possibilité d'encaissement échelonné en 3 fois (par chèque uniquement).
Un seul cours d'essai est possible pour chaque section sous réserve d'une décharge.

**Dans le cas d'une inscription en cours d'année,
tout trimestre commencé est dû.**

Pour les activités physiques et sportives, un **certificat médical est obligatoire** et doit être remis au responsable **à l'inscription.**

L'adhésion à l'association oblige au respect des modalités de fonctionnement définies dans le règlement intérieur.

AGENDA SEPTEMBRE 2018

Samedi 8/09	Inscriptions 10h-12h30
Dimanche 9/09	VIDE-GRENIERS Place des Commerces EXPO PHOTOS (Œil de Mons) 10H à 16H Remise du prix Œil de Mons 2018 à 12h
Semaine du 10/09	RENTREE DES ATELIERS
Samedi 29/09	ASSEMBLEE GENERALE - Salle des Fêtes à 10h00

CHŒUR DU BOUT DU MONDE

Jeudi 20h50 - 22h30

Le "Chœur du Bout du Monde" est un chœur de femmes, ouvert à toutes. La connaissance du Solfège n'est nullement nécessaire, pas plus qu'une expérience préalable au chant.

Répertoire varié, chants traditionnels et classiques, variétés ..

Animatrice : Béatrice BUIRON

Tarif : 180 € / an

CONTACT : Annie LATXAGUE 06 70 85 66 71

ART FLORAL

Samedi matin de 10h30 à 12h. 7 Séances

Cours destinés à découvrir les végétaux et à satisfaire votre créativité.

Vous emporterez votre composition !

Animatrice : Monique BOISLEVE

Tarif : 135€ / an (7 cours)

CONTACT : Karine BASSET 09 75 70 88 25

ESPAGNOL

Mardi soir de 19h00 à 20h15

Ce cours d'espagnol est ouvert à tous, vous qui pratiquez quelque peu la langue hispanique à l'occasion de vos vacances ou déplacements n'hésitez pas à vous inscrire, Mario nous fera faire quelques révisions de conjugaison et nous permettra d'étoffer notre vocabulaire.

A travers nos rencontres nous discuterons autour de thèmes divers et variés.

Animateur : Mario LOZANO GARCÍA

Tarif : 180 € / an

CONTACT : Chantal RAYNAL 06.89.23.65.74

ATELIER ECRITURE

Lundi 20h30 tous les 15 jours

Vous avez envie d'écrire? Mais jamais le temps, ni l'occasion? L'atelier d'écriture est fait pour vous. Bricoler des petits textes, entre exercices de style et roman fleuve, est un bon moyen de se confronter à la feuille blanche. Le tout dans la bonne humeur d'un groupe de personnes qui n'oublent pas de ne pas se prendre au sérieux.

Animateur bénévole : Bruno

Tarif : 21€ / an

CONTACT : Bruno LION 06.25.02.58.95

PETIT ATELIER de PENSEE STIMULANTE

Lundi 20h30 tous les 15 jours

Un atelier pour penser un peu l'ère du temps. On y parle de la vie, du temps, des émotions, de l'évolution, de biologie, de liberté, d'intelligence artificielle, d'éducation, du langage, de sciences, de philosophie. On convoque parfois quelques grands penseurs (Darwin, Spinoza, Einstein, ...) mais surtout on se parle, se questionne, on s'écoute...Alors, si vous avez encore en vous l'envie de refaire le monde...venez nous rejoindre. Ouvert à tous et toutes, jeunes, vieux...il suffit d'une chose: être curieux.

Animateur bénévole : Bruno

Tarif : 21€ / an

CONTACT : Bruno LION 06.25.02.58.95

HISTOIRE DE MONS

Lundi 18h30 à 20h00 tous les 15 jours

Venez nombreux enrichir «HISTOIRES DE MONS», vous êtes tous les bienvenus.

Animateurs bénévoles : Jean-Marie et Julien

Tarif : 21 € / an

CONTACTS : Jean-Marie ROUVIERE 05 61 83 99 97

Julien ALBAR 05 61 83 64 73

OENOLOGIE

2 séances par trimestre.

Découverte du monde du vin à travers la dégustation. Accompagné par un œnologue passionné et passionnant, nous partirons à la rencontre des terroirs.

Visitez notre rubrique Œnologie www.foyer-rural-mons.fr

Animateur : Jean-Hugues VIRCHENAUD

Tarif : Adultes : 141 € / an

CONTACT : Christophe MERPILLAT 05 34 66 16 83

PILATE



Etirer les muscles profonds du corps, travailler sa respiration pour se rééquilibrer et avoir une meilleure posture.

Lundi 18h15-19h15

Animateur : Frédéric GUERIN

CONTACT : Béatrice MAGNEE 06 52 15 07 08

Jeudi 10h à 11h

Animatrice : Céline MORTIER (BEES)

CONTACT : Catherine BOULET 06 28 18 07 29

Tarif : 138 € par an (pour 1 ou 2 cours)

GYM DOUCE



Lundi 10h à 11h salle Résidence Séniors

Venez essayer la gym douce adaptée pour entretenir et améliorer votre capital forme/santé visant le maintien musculaire, l'équilibre, la souplesse, la coordination motrice, la relaxation dans une ambiance conviviale.

Groupe mixte séniors et toute personne intéressée par une activité physique douce.

Animatrice : Joëlle SEVENES (BEES)

Tarif : 78 € / an

CONTACT : Laurence DERROISNE 06.03.51.75.32

GYMNASTIQUE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL

Mercredi 19h15 à 20h15

Vendredi 20h à 21h

Céline MORTIER (BEES)

GYM CARDIO – STEP

Mardi 20h à 21h

Patrice LAPLAGNE

CONTACTS : Aurélie JOUSSEAUME 06 88 52 63 28

Stéphanie SOULIE 06 98 25 80 75

Isabelle ROUX 06 76 53 00 84

GYM DU MATIN

Mardi 8h50 à 9h50

Jeudi 9h à 10h

Céline MORTIER (BEES)

CONTACT : Nous recherchons un(e) responsable de section

Tarif : 141 €/an en illimité (5 cours)

SOPHROLOGIE

Samedi matin : 10 séances de 2h.

Les techniques de la sophrologie opèrent sur les différents niveaux de notre être : physique, émotionnel, énergétique et mental. Vers une harmonie avec son environnement, avec les autres et avec soi-même.

Animatrice : Laëtitia DELPLANO

Tarif 10 séances : 117 € / an

CONTACT : Laurence DERROISNE 06.03.51.75.32

ARTS PLASTIQUES

Jeudi à partir de 18h30 – séance 1h30

Les principes de la composition et de la mise en page, la perspective et ses déformations, les différentes techniques de la couleur, la texture et les effets, ...

Animateur : Jacques LAZERAS

Tarif : 180 € / an (fournitures comprises)

CONTACT : Yves MOTHE 06 64 12 64 60

ROCK/BOOGIE



Mercredi 20h30 - 22h

Cours collectifs de danse dans la bonne humeur, sous la direction d'Héloïse et Mathieu, compétiteurs de Boogie et Rock. Les cours seront divisés en sessions ce qui permettra à chacun selon son niveau d'intégrer les cours durant l'année. Tous les niveaux sont acceptés Nous danserons à la fois sur des musiques modernes (pour le rock) et, des rocks et boogies des années 50/60, plus propices à la danse Boogie. Les fondamentaux du rock seront vus (revus) ainsi que les passes les plus usitées. Et ensuite nous travaillerons des notions de musicalités et d'interprétation pour agrémenter les danses !

Animateurs bénévoles : Héloïse DELTOUR, Mathieu ARCHEN

Tarif : 21€ / an

CONTACT : Frédérique LION 06 11 13 91 64

TAÏ CHI CHUAN - QI-GONG



Lundi : Débutants 19h15 à 20h15 - Anciens de 19h45 à 20h45

(travail en commun des 2 groupes de 19h45 à 20h15)

A la fois méditation en mouvement, technique de santé et de Bien-être, recherche d'équilibre et d'harmonie, chemin de développement personnel, le Tai Chi Chuan permet de réunifier les 3 plans : Terre /Homme/Ciel - Physique/Emotionnel/Spirituel. Il permet de retrouver l'axe et le souffle, de réveiller nos perceptions et nos sensations, d'accueillir ce qui vient et revenir à l'essentiel.

Le Tai Chi Chuan est accessible à tous, il suffit de beaucoup de patience et d'humilité et d'un peu d'humour...

Animatrice diplômée BPAMCI: Christiane De TOLLENAERE

Tarif : Adultes/ados 168 € / an

CONTACT : Marie-Ange BRIOTTET 06 84 21 43 35

FCM : Foot City Mons



Juniors, séniors

Pour le plaisir, des petits matchs de foot au city.

Rythme et horaires à définir en fonction des disponibilités des participants.

Tarif : 21 € / an

CONTACT : Gilles (Zlatan) 06 15 44 43 11

YOGA



Jeudi 19h15 - 20h45

Mercredi 9h30 – 11h

Venez rejoindre notre groupe de yogis, cours accessible à adolescents et adultes. Nous vous garantissons relaxation, respiration, concentration, étirement et évacuation de votre stress quotidien.

Animatrice : Julie PRUNIERES

Tarif : Adultes : 168 € / an

CONTACT : Chantal RAYNAL 06.89.23.65.74

BADMINTON

Jeudi 20h00- 22h00 dans le gymnase de l'IME

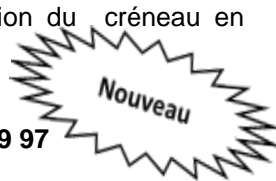
Débutant ou fou du volant nous vous proposons de venir partager un moment de jeu convivial tous les Jeudis de 20h à 22h au gymnase de l'IME.

La section étant toute nouvelle nous adapterons l'organisation du créneau en fonction du nombre et du niveau des joueurs.

Tarif : 21 euros /an

CONTACTS : Jean-Marie ROUVIERE 05 61 83 99 97

Sonia PENALVA 06 87 95 05 36



BIG DANCE



Lundi 19h00 – 20h00 dans le gymnase de l'IME

Sur un air de "Danse avec les stars", vous retrouverez les danses de salon en un seul cours de fitness.

Cours pour les hommes et les femmes qui désirent incorporer un entraînement cardio-vasculaire à travers les différents styles de danse de salon.

Accessible à tout le monde.

Ambiance garantie !

Animatrice : JENNIFER prof agréée de BIG DANCE

Tarif : 138€ / an (donne accès au cours de zumba)

CONTACTS : Françoise DUBOS 06 74 92 40 35

Véronique BERNADETS 06 22 16 11 75



ZUMBA



Mercredi 18h à 19h

Danses latines chorégraphiées s'appuyant sur des musiques salsa, merengue, cumbia, reggaeton, calypso socca, samba, chacha. De la danse, de l'énergie, du cardio et de l'ambiance

Animatrice : Laura LORTHOIS, prof. Agrée de Zumba

Tarif : 138 €/an (donne accès au cours de big dance)

CONTACT : Françoise DUBOS 06 74 92 40 35

ANGLAIS

7 à 10 ans / Mercredi : 14h à 15h

Apprentissage ludique de l'anglais en groupe. Méthode orale vivante et participative (conversations, échanges, jeux...)

Animatrice : Joyce FAURE

Tarif : 180 € / an

CONTACT : Frédérique LION 06 11 13 91 64

CLUB ADOS

De la 5^{ème} à la terminale

Participer à la mise en place de manifestations du Foyer Rural pour appréhender la vie associative et le partage.

Des sorties (escape game, ski ...) et des soirées sont également organisées tout au long de l'année.

Consultez la page Facebook : **clubadosmons**

Animateurs bénévoles : Bérangère et Jérôme

Tarif : 39 euros / an

CONTACTS : Jérôme DAUBIGNY 06 09 57 49 98

Bérangère SCHECK 07 60 57 78 70

Nous recherchons un parent pour les 5^{èmes} !

ARTS PLASTIQUES

A partir de 6 ans, le Jeudi à partir de 17h30

(2 ou 3 groupes) en fonction du nombre d'inscrits

Techniques diverses dessin, pastel, aquarelle, huile acrylique, modelage (terre cuite), sculpture. Application au choix de chacun (bois, verre, tissu ...).

Animateur : Jacques LAZERAS

Tarif : 180 € / an (fournitures comprises)

CONTACT : Yves MOTHE 06 64 12 64 60

LES P'TITS BIDOUILLEURS

Samedi : 7 séances, dont 1 nature.

De 9h30 à 11h pour les CP-CE1 (16 enfants max)

DE 11h à 12h30 pour les CE2-CM1-CM2 (16 enfants max)

Faire découvrir le monde qui nous entoure et la science par de petites expériences simples, ludiques et sans danger.

Animatrices bénévoles : Marie et Sonia

Tarif : 30€ par an

CONTACTS : Marie DEHAENE 06 09 70 58 84

Sonia PENALVA 06 87 95 05 36

petits.bidouilleurs@hotmail.com

ZUMBA



De 7 à 13 ans / Merc. 17h-18h

(peut-être 2 groupes d'âges suivant les inscriptions)

De l'énergie, de la danse, du rythme, du sport !

Animatrice : Laura LORTHOIS, prof. Agrée de Zumba

Tarif : 135 € / an

CONTACT : Laurence DERROISNE 06 03 51 75 32

DANSE URBAINE (Hip-Hop, Raga ...)



De 10 à 12 ans

Jeudi 17h30 à 18h30



Les danses urbaines (littéralement « danse de rue ») sont un ensemble de danses originaires principalement des États-Unis.

Depuis elles sont enseignées pédagogiquement pour apprendre à exprimer son identité par le corps et le mouvement. De la break dance à la danse debout, les langages corporels dits " stylisés " sont multiples. Alors n'hésite pas à venir essayer. Mets tes baskets et prends ta bouteille d'eau

Animatrice : Fanny NOIRAUD

Tarif : 135 € par an

CONTACT : Françoise DUBOS 06 74 92 40 35

BMX/TRIAL



**Enfants et adolescents à partir de 6 ans –
1 séance hebdomadaire d'1H30**



Sport ludique et spectaculaire mêlant équilibre et vitesse, cette activité permet aux enfants et adolescents d'apprendre à maîtriser leur vélo tout en réalisant des figures et des franchissements.

Groupe 1 (10 places) : enfants de 6 ans à 10 ans

Groupe 2 (10 places) : à partir de 11 ans

Les groupes sont donnés à titre indicatif et pourront être modifiés en fonction du nombre d'inscrits.

Animateur : Florian BELHACENE et son équipe (moniteurs de vélo)

Tarif : 180 € /an

CONTACT Stéphane CAUNEILLE 06.30.37.30.46



A partir de 4 ans

Sport d'équilibre, éducatif, de défense, le judo est une activité de détente et de plaisir. C'est une discipline basée sur l'échange et la progression adaptée à chaque âge.

Les groupes sont donnés à titre indicatif.

Le professeur orientera les élèves selon les effectifs.

Groupe 1 : Babys nés en 2013/2014
(1 cours de 45mn /semaine)

Vendredi 16h45 à 17h30 nés en 2013

Mardi 16h45 à 17h30 nés en 2014

Groupe 2 : Mini-poussins nés en 2010/2011/2012
(2 cours d'1h/semaine, soit 2h hebdo)

Mardi 17H30 à 18H30 et

Vendredi de 17H30 à 18H30

Groupe 3 : Poussins nés en 2009

Benjamins nés en 2007/2008

Minimes nés en 2005/2006 (2 cours d'1 h15/semaine, soit 2h30 hebdo)

Mardi 18h30 à 19h45 et

Vendredi de 18h30 à 19h45

Certificat médical obligatoire avec la mention "non contre-indication à la pratique du judo en compétition" dès l'inscription.

Animateur : Damien TARRIDE (BEES)

Tarifs annuels :

Groupe 1 : 168 € (licence FFJDA incluse)

Groupe 2 : 210 € (licence FFJDA incluse)

Groupe 3 : 231 € (licence FFJDA incluse)

CONTACTS : babys 2014 et le groupe 2 (17h30 / 18h30) :

HORTE Alexandre 06 78 62 4 327

CODRON Bertrand 06 80 14 16 82

RIVIERE Ophélie 06 30 38 14 31

babys 2013 et le groupe 3 (18h30 / 19h45) :

MALET Séverine 06 68 53 57 09

MALET Xavier 06 74 71 08 23

SOMMAIRE

ADULTE

ACTIVITES CULTURELLES

Art Floral _____	2
Arts Plastiques _____	5
Atelier Ecriture _____	3
Atelier Pensée Stimulante ____	3
Chœur du Bout du Monde ____	2

Espagnol _____ 2

Histoire de Mons _____ 3

Œnologie _____ 4

Sophrologie _____ 5

ACTIVITES SPORTIVES

Badminton _____ 7

Big Dance _____ 7

Foot _____ 6

Gymnastique _____ 5

Gym douce _____ 4

Pilate _____ 4

Rock / Boogie _____ 6

Tai Chi-Chuan - Qi-Gong ____ 6

VTT _____ 7

Yoga _____ 7

Zumba _____ 8

ENFANTS / ADOS

ACTIVITES CULTURELLES

Anglais _____ 8

Arts Plastiques _____ 9

Club Ados _____ 8

Les petits bidouilleurs ____ 9

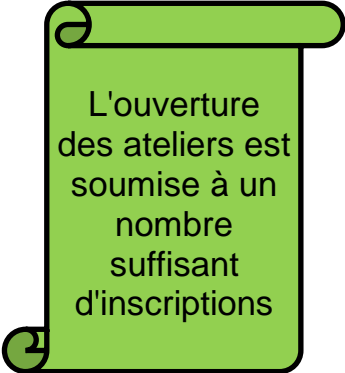
ACTIVITES SPORTIVES

BMX/Trial _____ 10

Danse urbaine _____ 10

Judo _____ 11

Zumba _____ 9



L'ouverture
des ateliers est
soumise à un
nombre
suffisant
d'inscriptions