

Espace d'Animation - 85 allée du Foyer Rural - 26780 ALLAN - 04 75 90 51 98
 Courriel : foyer.allan@wanadoo.fr - Site internet : <https://foyer-rural-allan.fr>

SAISON 2021- 2022
LE FOYER RURAL D'ALLAN VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



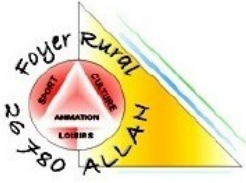
SECTION	ACTIVITÉS	JOUR	HEURES	COORDONNÉES DES RESPONSABLES	DÉBUT ACTIVITÉS
Badminton	Pratique loisir pour adultes sur 2 courts intérieurs	Lundi	18h30-22h00	Fanny COURTESOLLE 04 75 46 65 16 Rens. & inscriptions vendredi 10/09 de 18h à 19h	Lundi 13/09
		Mercredi	18h30-21h30		
		Jeudi	17h30-19h30		
		Vendredi	17h30-20h30		
Football	Pratique loisir et compétition à tout âge	Voir planning des entraînements sur le site internet		Patrick GALTIER 06 72 76 04 83	Seniors 06/08 Jeunes 08/09
Gymnastique et Zumba	Stretching postural	Lundi	10h30-11h30	Jean TRÉDAN 06 85 10 18 49	Gymnastique Lundi 06/09
		Lundi	11h30-12h30		
		Mardi	10h30-11h30		
		Mardi	18h30-19h30		
	Gymnastique adultes	Lundi	18h45-19h45	Patrice CARRÈRE 06 07 12 88 10	Zumba Mercredi 08/09
		Jeudi	18h30-19h30		
	Gymnastique adultes cardio	Lundi	18h00-18h45	Marie-Claire FELET 06 77 65 65 06	
	Gymnastique séniors actifs	Vendredi	10h30-11h30		
Gymnastique douce Pilates	Jeudi	16h30-17h30			
Gymnastique douce Pilates (2)	Jeudi	17h30 - 18h30			
Zumba	Mercredi	18h30-19h30			
Marche nordique	Pratique loisir (* Le vendredi ou le samedi selon météo et disponibilité.	Mercredi	9h30-11h30	Nathalie AUGER 06 87 39 18 18 Geneviève COURTESOLLE 06.73.84.44.95	Mercredi 08/09
		Vendredi ou Samedi (*)	9h30-11h30		
Randonnée pédestre	Pratique loisir, sorties journées et 1/2 journées, séjours	Mardi	1/2 journée	Aimé GAGNON 07 89 05 97 21	Jeudi 02/09
		Jeudi	journée		
Tennis	Pratique loisir et compétition pour enfants et adultes sur 2 courts extérieurs	Jeudi	17h15-18h15	Brigitte ROLLET 06 07 17 58 88	Jeudi 09/09
		Jeudi	18h15-19h30		
		Jeudi	19h30-20h45		
			Mercredi matin en plus si beaucoup de demandes		
Tennis de table	Pratique loisir pour adultes sur 5 tables à l'intérieur	Jeudi	20h30-22h00		Jeudi 09/09
Yoga	Pratique loisir pour adultes	Mardi	8h45-10h15	Bernard MAZERON 06 71 20 76 72	Mardi 05/10 Mercredi 06/10
		Mercredi	9h30-11h00		

03 OCTOBRE à partir de 8h00 : 32^{ème} TRANSCLAVIENNE (RANDONNÉES PÉDESTRES) (1)

Vendredi 12 NOVEMBRE à 18h15 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU FOYER RURAL (1)

11 & 12 DÉCEMBRE : 36^{ème} EXPOSITION ALLAN COULEURS (1)

(1) : Manifestations programmées soumises aux mesures sanitaires du moment.



Espace d'Animation - 85 allée du Foyer Rural - 26780 ALLAN - 04 75 90 51 98
 Courriel : foyer.allan@wanadoo.fr - Site internet : <https://foyer-rural-allan.fr>

**SAISON 2021 - 2022 : LE FOYER RURAL D'ALLAN
 VOUS PROPOSE DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS**



SECTION	ACTIVITÉS	JOUR	HEURES	COORDONNÉES DES RESPONSABLES	DÉBUT ACTIVITÉS
Allan Couleurs	Atelier de dessin-peinture, il n'y a pas de cours. Expression libre ou sujets imposés	Mardi	14h00-18h00	Josiane VIGUIER 06 86 97 99 04	Mardi 14/09
		Vendredi	14h00-17h30		
Atelier Mémoire	Exercices ludiques de stimulation cérébrale (2 ^{ème} & 4 ^{ème} mercredi du mois)	Mercredi	9h30-11h30	Marie-Thérèse SEIGLE 04 75 46 60 31	Mercredi 08/09
Bibliothèque	Prêt de livres et évènements culturels. L'adhésion bibliothèque est gratuite pour les adhérents du Foyer Rural et les moins de 18 ans. Catalogue en ligne : www.bibliotheque-allan.fr (*): Temporairement suspendu	Lundi	10h30-12h00	Nelly CUELLE 06 37 50 29 95	Lundi 16/08
		Mardi	10h30-12h00 14h30-16h00		
		Mercredi	15h30-17h00(*)	Huguette ERB 04 75 46 69 10	
		Jeudi	15h30-17h00		
		Samedi	10h00-12h00		
Broderie	Réalisation d'ouvrages de broderie, tricot, sujet libre	Mardi	14h00-18h00	Sylvie BÉGOT 04 75 54 67 92 Dominique PÉNÉ 06 15 20 06 31	Mardi 31/08 Samedi 04/09
		Samedi	14h00-18h00		
Chorale	Chorale "La Clef des Chants"	Lundi	20h00-22h30	Michel BLANC 06 16 70 40 06	Lundi 30/08
Conversation anglaise	Conversation en anglais, vocabulaire, grammaire, ...	Mardi	9h00-10h30	Jean-Paul ERB 04 75 46 69 10	Mardi 07/09
Danses country	Pratique de la danse country, démonstrations, spectacles	Mercredi	20h00-21h00 21h00-22h00	Marlène BELTRAN 06 08 96 69 58	Mercredi 08/09
Jeux de cartes	Jeux de société, de cartes	Jeudi	14h00-18h00	Annette BIRET 06 32 52 19 86	Jeudi 09/09

ADHÉSION AU FOYER RURAL

Dimanche 05 septembre : 10h00-12h00
 Mercredi 08 septembre : 10h00-12h00 et 14h00-16h00
 Samedi 25 septembre : 10h00-12h00
 à l'**Espace d'Animation**

MONTANT DES ADHÉSIONS

ADULTES (nés avant 2006) 33 €
 ENFANTS (nés en 2006 et après) 15 €
 2 ENFANTS (même famille) 14 €
 3 ENFANTS et plus (même famille) 13 €