#### **BADMINTON**

Pratique loisirs, sur 2 cours intérieurs Lundis 18h-22h00 Mercredis 18h-22h30 Jeudis 17h30-22h vendredis 17h30-20h30 Responsable: Fanny COURTESOLLE 09-64-08-20-23 badminton@foyer-rural-allan.fr

#### **MARCHE NORDIQUE**

Pratique loisirs, Mercredis, 9h30-11h30 vendredis ou samedis. de 9h30-11h30 Responsable:: Nathalie AUGER 06-87-39-18-18 marchenordique@foyer-rural-allan.fr

#### RANDONNEE PEDESTRE

Pratique loisirs, Mardis:les après midi pour 2 groupes/niveaux Jeudis::journée complète Responsable: Aimé GAGNON 07-89-05-97-21 rando@foyer-rural-allan.fr

#### **TENNIS DE TABLE**

Pratique loisirs, Les jeudis 20h30-22h Responsable:: Brigitte Rollet 06-07-17-58-88 tennisdetable@foyer-rural-allan.fr

#### **STRETCHING**

Lundis 10h-11h et 11h-12h Mardis 10h30-11h30 et 18h30-19h30 Responsable: Christiane TOURREL 06-95-83-89-28 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### **GYM ADULTES**

Lundis 18H45-19H45 ieudis 18h30-19h30 Responsable: Christiane TOURREL 06-95-83-89-28 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### **GYM ADULTES CARDIO/ABDO**

Lundis 17H45-18H45 Responsable: Christiane TOURREL 06-95-83-89-28 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### **GYM SENIORS ACTIFS**

Vendredis 10h30-11h30 Responsable: Christiane TOURREL 06-95-83-89-28 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### **PILAT**

Jeudis de 16h30-17h30 et 17h30-18h30 Responsable: Marie Claire FELET 06-77-65-65-06 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### YOGA

Mardis, 8h45-10h15 et 18h30-20h00 Mercredis 9h00-10h30 Responsable: Chantal MATTHIFU 06-67-95-25-14 yoga@foyer-rural-allan.fr

#### **ZUMBA**

Mercredis 18H30-19h30 Responsable: Marie Claire FELET 06-77-65-65-06 gymnastique@foyer-rural-allan.fr

#### **DANSE EN LIGNE**

Mercredis Pratique loisirs, horaires selon le niveau 19h45-20h30 Débutants 20h30-21h15 novices 21h15-22h15 intermédiares Responsable: Nadine THIERS 06-79-67-07-26 danseenligne@foyer-rural-allan.fr

#### **CHORALE**

Lundis 20h00-22h00 Responsable: Michel BI ANC 06-16-70-40-06 chorale@foyer-rural-allan.fr

#### **ENGLISH CONVERSATION**

Mardis de 9h à 10h30 Responsable:: Jean Paul ERB 04-75-46-69-10 anglais@foyer-rural-allan.fr

#### **REMUE MENINGES**

2 Mercredis par mois, selon un calendrier établi de 9h30 à 11h. Responsable: Marie Thérèse SFIGI F 06-77-03-12-11 ateliermemoire@foyer-rural-allan.fr

#### **ALLAN COULEURS**

Mardis et vendredis après midi Responsable: Jocelune DEMARNE 06-75-57-36-07 allancouleurs@foyer-rural-allan.fr

#### **BRODERIE**

Mardis 14h à 18h et samedis de 14h à 18h. Responsable: Sulvie BEGOT 04-75-54-67-92 broderie@foyer-rural-allan.fr

#### **DESSIN 3 D**

Mardis de 18h00 à 19h30 Responsable Murielle 06-51-22-14-57 dessin3d@foyer-rural-allan

#### REALITE VIRTUELLE

Mardis de 19h30 à 21h00 Responsable Murielle 06-51-22-14-57 realitevirtuelle@foyer-rural-allan.fr

#### DANSE CONTEMPORAINE

Mercredis 18H30-19h30 Salle du temple Responsable: Erwan danse@foyer-rural-allan.fr

#### **TENNIS**

Les jeudis de 20H30 à 22h Responsable: Aurelie Sulvestre 06-61-89-96-25 tennis@foyer-rural-allan.fr











#### **BIBLIOTHEQUE**

Prêts de livres et événements culturels.
L'adhésion est gratuite pour les adhérents du foyer rural et les moins de 18 ans.
Catalogue en ligne:
www.bibliotheque-allan.fr
Responsable:
Nelly CUELLE
06-37-50-29-95
Huguette ERB

#### **HORAIRES**:

04-75-46-69-10

Mardis, 10h30/12h-14h30/16h00 Mercredis, 10h30/12h00 Jeudis, 15h30/17h00 Samedis, 10h00/12h00

## LOCATION DE SALLE 🗡

BESOIN D UNE SALLE POUR
UN MARIAGE ,ANNIVERSAIRE
OU AUTRES, VOUS POUVEZ
LOUER L'ESPACE
D'ANIMATION.
renseignement à l'accueil

#### **FOOTBALL**

Jours et horaires en fonction de la catégorie Responsable: GAUTHIER Laurent 06/81-99-22-71 football@foyer-rural-allan.fr



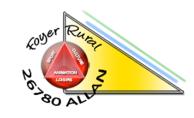
REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK INSTAGRAM

FOYER RURAL ALLAN



### CONTACTEZ-NOUS

Téléphone :
04-75-90-51-98
Site web :
https://foyer-rural-allan.fr
Réseaux sociaux :
Instagram et Facebook
Foyer Rural Allan



# Saison 2023/2024

Activités adultes





