

DANSE Classique , Modern-jazz avec Erika
Salle des Fêtes (salle de la danse) Reprise à partir du 12 septembre

Classique ADULTES Mardi 19h15/20h30
Jazz ADULTES Mercredi 20h45/22h30
ENFANTS et ADOS Mardi /Mercredi /Jeudi /Samedi

Horaires fixés après inscription selon le niveau et après la validation du Professeure
Inscriptions Mercredi 06 septembre de 15h à 17h30 à la salle des Fêtes

DANSES DE SALON Salle des Fêtes (salle 2) avec Clémence
Mardi 20h30/22h30 Débutants et Avancés Reprise le 12 septembre

BABY GYM ou GYM ENFANTS avec Nicolas
Gymnase Allée M. Pagnol les mercredis Reprise le 13 septembre

ENFANTS 14h00/15h00 : 9/12 ans -
15h00/16h00 : 6/8 ans
16h00/17h00 : 3/6ans

BABY- GYM accompagné d'un adulte 17h00/17h40 : 18 mois/3ans
Horaires fixés définitivement après validation du professeur

GYM ADULTES Fitness, Cardio, Abdos avec Isabelle

Au gymnase Lundi 19h30/20h30 - 20h30/21h30 Reprise le 11 septembre
Mercredi 20h00/21h00 - Vendredi 19h00/20h00
A la salle des Fêtes Mardi/Jeudi 09h00/10h00 - 10h00/11h00
(salle 2 ou salle de la danse)

GYM SANTE Salle des Fêtes (salle de la danse) avec Christine
Lundi 1er groupe 10h00/1100 (séniors) ou Reprise le 11 septembre
2^{ème} groupe 11h00/12h00 (tout public)

MARCHE NORDIQUE (rdv 5 Place de la Libération) avec Nicolas
Adultes Samedi 8 h 45 / 9 h 45 Reprise le 16 septembre

AIKI-TAISO DOJO Allée M. Pagnol avec Yannick
Lundi 18h30/19h30 (tout public) et Reprise le 11 septembre
Mercredi 17h00/18h00 (Séniors)

PILATES Salle des Fêtes (salle de la danse) avec Christine
Lundi 15h30/16h30 (Séniors sur chaise) Reprise le 11 septembre
ou 16h30/17h30 (tous niveaux : petits matériels/ au sol sur tapis)
ou 17h30/18h30 (Intermédiaires/avancés : sol/tapis/debout)

YOGA OU YOGALATES Salle des Fêtes (salle de la danse) avec Christine
Lundi 14h30/15h30 (Yoga adapté) Reprise le 11 septembre
Ou 18h30/19h30 (Yogalates : mix yoga+pilates)

ITALIEN Salle des Aînés - 26 rue République avec Christine
Mardi 16h15/17h45 Intermédiaires/Avancés Reprise le 12 septembre
ou 17h45/19h00 Débutants/Faux débutants

FRANÇAIS PRATIQUE avec Marie-Line
Salle de la Musique - Place de la Libération Reprise le 14 septembre
Jeudi 18h00/20h00

GYM CEREBRALE (mémoire) avec Christine
Salle des Aînés -26 rue de la République Reprise le 12 septembre
Mardi 15h00/16h15

DESSIN ou BD MANGA (Salle Stéphane Hessel) avec Arthur
Jeudi 17h30/19h00 Dessin (8/ 12 ans) Reprise le 14 septembre
19h00/20h30 BD-Manga

COUTURE Salles Associatives des Aujoulets avec Hanta
Lundi-Mercredi 18h00/21h00 Reprise le 25 septembre
Mardi-Jeudi 14h00h/17h00
1 séance de 3 h de cours ou 2 séances de 3h de cours (mardi/jeudi)

JEUX DE SOCIETE avec Ludovic
Salle des Aînés Rue de la République Reprise le 15 septembre
Vendredi à partir de 20h00 / 2 séances par mois

SCRABBLE Salle des Aînés Rue de la République Reprise le 04 septembre
Lundi et Vendredi 14h30/18h30 Débutants et Confirmés

ACTIVITES	Cotisation Seysses	Cotisation Extérieur
DANSE ADULTES		
Classique Adultes	135 €	145 €
Jazz Adultes	135 €	145 €
ENFANTS/ADOS		
Classique ou Jazz	210 €	220 €
Classique et Jazz	250 €	260 €
Perfectionnement pointes Classique	60 €	70 €
DANSES DE SALON		
Couple	350 €	360 €
Individuel	180 €	190 €
BABY GYM ou GYM ENFANTS	140 €	150 €
GYM ADULTES	150 €	160 €
GYM SANTÉ	110 €	120 €
MARCHE NORDIQUE	150 €	160 €
AIKI-TAISO	150 €	160 €
PILATES	170 €	180 €
YOGA ou YOGALATES	170 €	180 €
ITALIEN	185 €	195 €
FRANÇAIS PRATIQUE	60 €	70 €
GYM CEREBRALE	145 €	155 €
COUTURE		
1 séance	170 €	180 €
2 séances	270 €	280 €
DESSIN ou BD-MANGA	210 €	220 €
JEUX DE SOCIÉTÉ	15 €	25 €
SCRABBLE	30 €	40 €



Foyer Rural Seysses

Affilié à la Fédération des Foyers Ruraux de France

Association loi 1901

Saison 2023 / 2024

Activités culturelles et sportives

Renseignements et inscriptions : Bureau du Foyer Rural – Michelle Teillet

5 place de la Libération – 31600 SEYSSSES- Tél : 05.61.56.93.26

Mardi / mercredi / jeudi : 15h00 / 17h30

Vendredi : 09h00 / 11h30 – 15h00 / 17h30

www.foyerrural-seysses.fr

foyerrural.seysses@orange.fr

Adhésion

28 € pour l'inscription au FR de Seysses et à la FDR31-65

Elle est obligatoire et permet de s'inscrire à une ou plusieurs activités.

Elle est gratuite à partir du 3ème adhérent d'une même famille.

Les cours d'essai se feront uniquement après inscription au Bureau

Cotisation

Le tarif de cotisation des activités est fixé pour la saison.

- 10 % lors de l'inscription pour trois activités et plus.

Le paiement pour l'année sera versé à l'inscription en une ou plusieurs fois.

L'inscription sera effective une fois le dossier complet fourni comprenant :

Fiche d'adhésion + formulaire d'inscription + Règlement intérieur signé + Paiements + Certificat médical ou questionnaire de santé

Possibilité de régler par chèque ANCV (coupons « sport »)

Après inscription AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUE