

ACTIVITES SPORTIVES

BABY GYM et GYM ENFANTS

Gymnase Savignol Allée M. Pagnol les Mercredis

avec Nicolas

GYM ENFANTS

Horaire en fonction de l'année de naissance

BABY- GYM (accompagné d'un adulte)

Horaire en fonction de l'année de naissance

DANSE Classique, Modern-jazz

Salle des Fêtes (salle de la danse ou salle 1)

Classique ADULTES

Mardi 19h15/20h30

Jazz ADULTES

Mercredi 20h45/22h30

ENFANTS et ADOS

Mardi /Mercredi /Jeudi /Samedi

En fonction de l'année de naissance et du niveau

avec Erika

DANSES DE SALON

Salle des Fêtes (salle 1 ou 2 ou salle de la danse)

Débutants et Avancés Mardi 20h30/22h30

avec Clémence

GYM ADULTES Fitness, Cardio, Abdos / STRETCHING

avec Isabelle

Gymnase Savignol

Lundi 19h30/20h30 - 20h30/21h30

Mercredi 20h/21h - Vendredi 19h/20h

Salle des Fêtes

Mardi/Jeudi 09h/10h - 10h00/11h (salle 1 ou salle de la danse)

Jeudi 14h30/15h30 (Stretching)

GYM SANTE Salle des Fêtes

(Salle de la danse)

Séniors

Lundi 10h/11h

Tout public

Lundi 11h/12h

avec Christine

PILATES Salle des Fêtes (salle de la danse)

Séniors

Lundi de 15h30/16h30

Tous niveaux

Lundi de 16h30/17h30

Intermédiaires/Avancés

Lundi de 17h30/18h30

avec Christine

ATELIER DETENTE ET RELAXATION

Salle des Fêtes

Lundi 14h30/15h30

(Salle de la danse)

avec Christine

Nouveau

YOGALATES Salle des Fêtes (salle de la danse)

Yogalates

Lundi 18h30/19h30

avec Christine

MARCHE NORDIQUE (rdv au Lac Bidot à Frouzins) avec Nicolas

Adultes

Vendredi 18h15/19h30

ACTIVITES CULTURELLES

COUTURE Salle Associative des Aujoulets

avec Hanta

Lundi -Mercredi 18h/21h

Mardi-Jeudi 14h/17h

1 séance de 3 h de cours ou 2 séances de 3h de cours (mardi/jeudi)

Des Mots à l'Ecriture

avec Christine

Salle des Aînés - 26 rue République

Mardi

14h15/15h30

GYM CEREBRALE (mémoire)

avec Christine

Salle des Aînés -26 rue de la République

Mardi

15h30/16h45

ITALIEN Salle des Aînés - 26 rue République

avec Christine

Mardi

16h45/18h15 Intermédiaires/Avancés/Conversation

JEUX DE SOCIETE

avec Ludovic

Salle des Aînés - 26 Rue de la République

Vendredi à partir de 20h / 2 séances par mois

SCRABBLE Salle des Aînés Rue de la République

avec Wendy

Vendredi 14h30/18h30 Débutants et Confirmés

INFO FLASH

Tee-Shirt du Foyer Rural à 10 €

En vente au bureau

Reprise des cours semaine du 07 septembre 2026.

Les horaires sont susceptibles d'évoluer en fonction du nombre d'inscrits.

ACTIVITES	Cotisation Seysses	Cotisation Extérieur
BABY GYM ou GYM ENFANTS	165 €	175 €
DANSE ADULTES Classique Adultes ou Jazz Adultes Classique Adultes et Jazz Adultes	175 € 235 €	185 € 245 €
ENFANTS/ADOS Eveil Classique Classique Moyen 2 Débutant jazz Jazz moyen 1 ou Jazz moyen 2 Jazz avancé Classique Débutant ou Classique Moyen 1	240 € 240 € 240 € 240 € 240 € 250 €	250 € 250 € 250 € 250 € 250 € 260 €
Avancé classique CLASSIQUE et JAZZ Perfectionnement pointes Classique	260 € 290 € 70 €	270 € 300 € 80 €
DANSES DE SALON Individuel Couple	190 € 360 €	200 € 370 €
GYM ADULTES ou STRETCHING 1 cours / semaine 2 cours / semaine 3 cours / semaine 4 cours / semaine	170 € 180 € 190 € 200 €	180 € 190 € 200 € 210 €
GYM SANTÉ	135 €	145 €
MARCHE NORDIQUE	175 €	185 €
PILATES	185 €	195 €
DETENTE RELAXATION Nouveau	185 €	195 €
YOGALATES	185 €	195 €
COUTURE 1 séance 2 séances	225 € 325 €	235 € 335 €
DES MOTS A L'ECRITURE	165 €	175 €
GYM CEREbraLE	165 €	175 €
ITALIEN	210 €	220 €
JEUX DE SOCIÉTÉ	20 €	30 €
SCRABBLE	35 €	45 €



Foyer Rural Seysses

Affilié à la Fédération des Foyers Ruraux de France

Association loi 1901

SAISON 2026/ 2027

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

foyerrural.seysses@gmail.com

Mardi / mercredi / jeudi : 15h00 / 17h30

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

www.foyerrural-seysses.fr ou sur Facebook **SeyssesFR**



Le foyer est maintenant sur Instagram



@SEYSSSESFR

Adhésion 28 € pour l'inscription au Foyer Rural de Seysses et à la FDR31-65
Règlement par chèque ou espèces. Gratuite à partir de la 3ème personne d'un même foyer

Cotisation Le tarif de cotisation par activité est fixé pour la saison.
A régler à l'inscription par chèque (en totalité ou en 3 fois) ou espèces (en totalité uniquement), ou chèque ANCV « Coupons Sport »

L'inscription sera effective après remise du dossier complet comprenant :

- Fiche Inscription recto/verso, datée et signée
- Paiements
- Certificat médical ou questionnaire santé pour les activités sportives (daté et signé + nom de l'adhérent)
- Possibilité de régler par chèque ANCV (coupons « sport »)

Après inscription AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDE