



**FOYER RURAL DE SAINT-RUSTICE**  
**- SAISON : 2018 / 2019 -**

**INFORMATIONS:**

Au cours de la saison précédente, nous avons développé les activités suivantes :

- « la Marche Nordique » et Marche
- « Sorties Régionales » ;

Et en cours d'année nous y avons adjoint des cours de dessin avec Denis Catouillart ;

**Dans le cadre des activités du Foyer Rural de Saint-Rustice, nous vous proposons cette année trois activités supplémentaires :**

- **Lundi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « renforcement musculaire »,**
- **Jeudi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « cours de danses »,**
- **Vendredi soir de 19h30 à 20h30 (hors jours fériés) « Zumba fitness cardio »,**

**dans la salle du Foyer Rural. Ces Cours sont dispensés par des personnes certifiées. Nous vous invitons à nous retrouver à la réunion du F.R. : Mardi 11 septembre à 20h.**

Pour les nouveaux qui voudraient adhérer à notre association, nous serions heureux de vous accueillir. Alors n'hésitez pas, si vous le pouvez, rejoignez-nous.

**CONTACTS : Zumba / ... : Laurence LABOUREL : 06.84.63.09.32**

**Danses / ... : Agnès MARIE-SAINTE : 07.68.80.74.63**

**Dessin : Denis CATOUILART : 06.69.08.39.67**

Patrick DOULIEU (06.76.05.32.59)–Evelyne PETIT (06.37.20.47.75).

**COTISATION : 25 euros** (carte d'adhérent au Foyer Rural de Saint-Rustice).

**ACTIVITES : « sportives » et « artistiques » : 48€00/trim. par séance ;**  
**« Cours de Danses » : 66€00/trim. Ou par séance.**

<b>Activités « sportives »</b>	Activités Artistiques	<b>Cours de Danses</b> (1) – (2) – (3)	Marche Nordique et Sorties Régionales
<b>Séance de ;</b> <b>Renforcement Musculaire : lundi de : 19h30 à 20h30</b> <b>Zumba fitness cardio : vendredi de 19h30 à 20h30</b>	Séance de dessin et de peinture ;  Le lundi de : 18h00 à 20h00 (hors jours fériés)	<b>.1-D. en lignes :</b> Madison, chacha ... <b>. 2-D. caribéennes et latines :</b> Salsa, merengue ... <b>. 3-D. de salon :</b> Valse, musette ... <b>Le Jeudi de :</b> (1) et (3) :19h/20h (2) : 20h/21h	Randonnées dans les vignes et les bois du frontonnais;  le mardi à 14h15 et le dimanche à 9h30.  Durée : 1h30 à 2h30

**INSCRIPTION :**

Adresse mail : .....

NOM : ..... Prénom : ..... Date de naissance : .....

ADRESSE : ..... Tél. : .....

Ville : ..... Code postal.....