

COURS Enfants et Adultes

Batterie : Fred Beau

Professeur expérimenté de batterie propose des cours pour enfants et adultes (découverte et perfectionnement). Cours individuels ou en binôme de même niveau, sur batterie électronique et acoustique. Initiation au djembé et cajon durant l'année. Prendre contact avec l'intervenant.

Le samedi matin

135 € enfant (30 minutes) /trimestre

200 € adultes(45minutes) /trimestre

frib@hotmail.fr / 06 64 96 20 79

Guitare : Sylvain Fieu

Professeur de guitare diplômé de la MAI de Nancy propose des cours individuels tous niveaux pour enfants et adultes. Possibilité de cours collectifs. Prendre contact avec l'intervenant.

Le samedi matin

135 € enfant (30 minutes) /trimestre

200 € adultes(45minutes) /trimestre

sylvain.fieu@orange.fr / 06 75 92 05 63

Saxophone : Markus Lüffe

Professeur diplômé du CFPM de Toulouse donne des cours individuels de saxophone pour les 6 à 99 ans. Cours collectifs possibles. Possibilité de prêt d'instruments.

Le lundi de 16h à 17h, le mardi de 16h à 19h, le vendredi de 16h à 18h et le samedi matin

135 € enfant (30 minutes)/trimestre

200 € adultes(45minutes)/trimestre

markusluffe@yahoo.fr / 07 68 37 90 40

+ adhésion obligatoire au foyer rural 12€ (individuel) ou 30€ (famille) pour l'assurance (annuelle et non-reimboursable) valable du 01/09/18 au 31/08/19 dans tous les foyers ruraux de France.

Séance d'essai gratuite.

Certificat médical exigé pour les activités physiques.



Mail :
foyerruralct@gmail.com
Site :
www.foyerruralct.fr

foyer rural de CUG-Toulza



SAISON
2018
2019

Le foyer rural est un lieu d'échange, de partage et de transmission qui propose des cours, des ateliers et des activités libres mais aussi des stages et des animations festives tout au long de l'année. Venez participer à la vie culturelle et associative locale et maintenir les liens entre les générations en rejoignant l'équipe du foyer rural. Laissez libre cours à vos envies, à vos propositions ! Continuons ensemble l'aventure pour la cinquième saison !

Activités à retrouver

- Batterie enfants/adultes
- Chant
- Cirque enfants
- Couture
- Éveil musical
- Feldenkrais (1 fois /mois)
- Guitare enfants/adultes
- Gymnastique
- Marcheurs
- Saxophone enfants/adultes
- Sophrologie
- Yoga

Activités à découvrir

- Dessin adultes
- Dessin enfants
- Dessin ados
- Sophrologie enfants
- Théâtre enfants
- Atelier danse ados-adultes

Lancement de saison le vendredi 7 septembre à partir de 17h. Venez rencontrer les intervenants, essayer des activités, participer à des ateliers, vous inscrire ! Petite restauration et buvette sur place. Spectacle de cirque à 20h. Soyez les bienvenus !

Tous les cours débutent la semaine du 17 septembre et finissent la dernière semaine complète de juin sauf exception indiquée.

COURS Enfants

Dessin ados : Noémie Pageot

Découvrez le dessin et la peinture (aquarelle, fusain, pastel.../volumes, proportions du corps...). Cours théoriques et ludiques, adaptés au niveau de chacun. Possibilité d'étudier le manga, l'héroïc fantasy, la BD..

230 € / an - Le mercredi de 13h30 à 15h pour les 10-18 ans

noemie.pageot@hotmail.fr / 07 81 59 02 51

Dessin enfants : Noémie Pageot

Noémie propose aux enfants de découvrir le dessin et la peinture tout en développant leur imagination et leur créativité au travers de jeux.

180 € / an - Le mercredi de 15h15 à 16h15 pour les 5-9 ans

noemie.pageot@hotmail.fr / 07 81 59 02 51

Cirque : Benoît et Leïla Dantan et Marylou

L'association circonflex qui intervient dans les écoles de la région propose deux ateliers hebdomadaires de cirque pour enfants. 240 € / an

Le lundi de 17h à 17h45 pour les 5-7ans

Le lundi de 17h45 à 18h45 pour les 8-11ans

Début des cours le 1er octobre, fin des cours le jour de la fête du foyer rural.

associrconflex@gmail.com / 06 16 85 00 60 / Leïla 06 84 30 67 05

Eveil musical : Camille Florence

Découverte des plaisirs des sons, stimulation de la curiosité et éveil à l'écoute.

195 € / an - Le mercredi de 16h30 à 17h30 pour les 3-5 ans.

florence.camille@gmail.com / 06 22 15 11 74

Théâtre : Mylène Mauriès

«Je peux prendre n'importe quel espace vide et l'appeler une scène.

Quelqu'un traverse cet espace vide pendant que quelqu'un d'autre observe, et c'est suffisant pour que l'acte théâtral soit amorcé » Peter Brook.

Alors, allons-y, faisons du théâtre dans la joie et le plaisir... Essayons nous à cet art du sensible ; pleurons, rions, hésitons, agissons, jouons !

220 € / an - Le mercredi de 18h30 à 20h 7-11ans jusqu'au 05/06

drolesdezoiseauxcompagnie@gmail.com / 06 66 48 93 69

COURS Adultes

Chant : Béatrice Buiron

Cours collectifs pour apprivoiser le chant et approfondir la technique vocale. Préparations de petits concerts (répertoire varié) 2 fois par an. 260 € / an - Le mercredi de 18h45 à 20h15 du 19/09 au 19/06

06 67 05 33 31

Dessin (adultes débutants) : Noémie Pageot

Venez apprendre l'art du dessin ainsi que ses techniques (portrait, corps, bases de perspective, observation, recherche artistique / peinture, aquarelle, acrylique, théorie de la couleur, pastels, fusain...).

230 € / an - Le mercredi de 11h15 à 12h45

noemie.pageot@hotmail.fr / 07 81 59 02 51

Feldenkrais : Laure Doumens

Vous cherchez à cultiver l'harmonie, à réveiller vos potentiels et à fluidifier vos mouvements ? Cette pratique respectueuse de votre histoire corporelle vous y aide.

20 € par atelier, 55 € pour 3 ateliers - Ateliers de 10h à 12h30 les dimanches 23/09, 14/10, 25/11, 16/12 en 2018

pam.feldenkrais@gmail.com / 09 83 34 01 66 / 07 51 80 47 77

Gymnastique : Emilie Jeauneau

Émilie, éducatrice sportive D.E., vous propose des cours de gym dynamique et de gym douce dans la bonne humeur ! Renforcement musculaire, amélioration de l'équilibre et de la coordination.

150 € / an pour 1 cours ou 270 € / an pour 2 cours.

Lundi gymnastique dynamique de 19h45 à 20h45 Mercredi gymnastique douce de 17h15 à 18h15

emi.jeauneau@gmail.com / 07 82 09 69 41

Sophrologie : Anne Radiguet

Venez apprendre à vous relaxer, à trouver le bien-être, à développer votre confiance, à renforcer votre pensée positive.

180 € / an pour 1 cours ou 250 €/an pour 2 cours - Le lundi de 9h30 à 11h - Le jeudi de 19h30 à 21h00

06 70 36 37 81 / 05 63 75 50 46 / Facebook : Harmonie de l'instant

Yoga d'inspiration tibétaine : Corine Lacaze

Yoga d'énergie, accessible à tous, qui propose des enchaînements de mouvements fluides, des respirations, des mudras et des concentrations amenant à un lâcher des tensions physiques, émotionnelles et mentales.

210 € / an pour 1 cours ou 350 € / an pour 2 cours - Le mardi de 19h15 à 20h45 - Le mercredi de 9h30 à 11h00

corinelacaze@gmail.com / 06 30 96 87 85

Ateliers

Histoires de couture 20 €

Mélange de doigts de fées, de magie des couturières autour d'une farandole de tissus...

Muni(e)s de votre matériel, venez partager cet atelier, débutant(e)s comme confirmé(e)s.

Le lundi de 20h à 23h (1 à 2 séances par mois) Début le 17/09 Peggy 06 65 45 39 91

Le vendredi de 9h à 18h (2 à 4 séances par mois) Marie-Hélène 06 61 77 31 33

lescuquetoisescouturieres@gmail.com

Atelier danse ados-adultes 20 €

Aux ados et adultes qui souhaitent découvrir la danse funk

(mouvements rapides de jeux de jambes) qui a inspiré la danse Hip Hop.

Possibilité de participer quand on a envie, pas de régularité demandée !

À partir de 13 ans.

1 à 2 fois par mois, le mercredi de 20h15 à 21h45

Premières dates les 19 et 26 septembre 2018

Thomas Bodinier 06 31 26 44 22



Activités libres

Astronomie Gratuit avec adhésion

Club Neptunion 31 de l'Union

Sur les hauteurs de Cuq-Toulza, venez observer le ciel et ses merveilles avec le club de l'Union.

Soirée mensuelle d'observation. RDV à la salle des associations.

Inscription obligatoire.

Conférence trimestrielle tout public.

06 30 96 87 85

Les marcheurs Gratuit avec adhésion

Promenades d'environ une heure et demie sur les chemins de Cuq-Toulza pour petits et grands. **Un ou deux dimanches par mois.** Quelques sorties à thème.

Décélérez, respirez et passez un moment de convivialité en plein air !

Diana van Wijk 06 80 70 75 65

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end
Sophrologie 9h30-11h30 Salle Asso		Yoga 9h30-11h Salle Asso Dessin 11h15-12h45 Salle Asso (adultes)		Couture 9h30-16h30 Salle Asso 2x par mois	Samedi Batterie Guitare Saxo
		Dessin 13h30-15h Salle Asso (10-18 ans)			
Saxo 16h-17h Salle Asso	Saxo 16h-17h Salle Asso	Dessin 15h15-16h15 Salle Asso (5-9 ans)		Saxo 16-18h Salle Asso	Dimanche
Cirque 17h-17h 45 (5-7 ans) 17h45-18h45 (8-11 ans) Salle des fêtes		Éveil musical 16h30-17h30 Salle Asso			Marche le matin 1 à 2 x par mois
		Gym 17h15-18h15 Salle des fêtes		Astronomie 1x par mois	
Gym 19h45-20h45 Salle des fêtes	Yoga 19h15-20h45 Salle Asso	Théâtre 18h30 à 20h Salle des fêtes	Sophrologie 18h15-19h Salle Asso (enfants)		Feldenkrais 10h-12h30 1x par mois
Couture 20-23h 2x par mois Salle Asso		Atelier chant 18h45-20h15 Salle Asso	Sophrologie 19h30-21h Salle Asso (Adultes)		
		Atelier danse 20h15-21h45 Salle des fêtes			

PLANNING HEBDOMADAIRE



foyerruralct@gmail.com
Site : www.foyerruralct.fr