Cours
Engagement à l'année, paiement au mois ou trimestre et remboursement en cas d'annulation. Tous les cours débutent la **semaine du 11 septembre** et finissent la dernière semaine complète de juin sauf exception annoncée.

Ateliers
Vous accédez à l'ensemble des ateliers (atelier céramique, danse funk, badminton, couture, jam impro guitare) pour 20 € par an ou 40 € par an pour une famille de 3 personnes ou plus. Il est impératif de vous inscrire auprès des bénévoles qui gèrent l'atelier pour éviter une trop grande affluence.

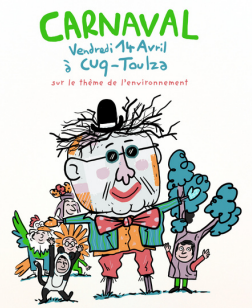
Activités libres
Ce sont des activités gratuites (incluses dans votre adhésion) gérées par des bénévoles.

Adhésion
Adhésion obligatoire au foyer rural 12€ (individuel) ou 30€ (famille) pour l'assurance (annuelle et non remboursable) valable du 01/09/23 au 31/08/24 dans tous les foyers ruraux de France. Première séance d'essai gratuite. Certificat médical exigé pour les activités physiques.

Chèque collégien
Le foyer rural accepte les chèques collégien.

Fond de solidarité
Chaque intervenant participe à un fond de solidarité permettant en cas de nécessité, la prise en charge partielle d'une activité. Parlez-en aux intervenants.

Animations festives tout au long de l'année selon les envies des uns et des autres. Accessible à tous.
- Soirées à thème
- Spectacles
- Carnaval
- Jeudis au Jardin
- Fête de la musique
- Grillée de châtaignes
- Apéros de l'Avent



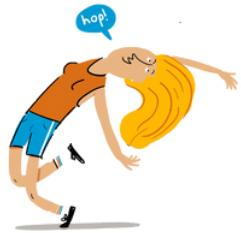
visuels des années précédentes

Ne pas jeter sur la voie publique . Ce document est indicatif - Illustrations : Jean Jean Arnoux

Adresse siège - Boîte aux lettres
Foyer rural de Cuq-Toulza - 5, impasse du Fournil 81470 Cuq-Toulza
www.foyerruralct.fr - foyerruralct@gmail.com - facebook.com/foyerruralct
SIRET 51811707200026

SAISON 2023 / 2024

Le foyer rural est un lieu d'échange, de partage et de transmission qui propose des cours, des ateliers, des activités libres et des animations festives tout au long de l'année. Venez participer à la vie culturelle et maintenez les liens entre les habitants. Laissez libre cours à vos envies, à vos propositions !



La nouvelle équipe fête ses 10 ans !

Nouveau !
Théâtre
Stop-motion
Tournage céramique
Jam Impro Guitare
Clique à Cuq

Fête de lancement des activités le **dimanche 3 septembre** à partir de 15h30

Lundi

Sophrologie
9h30 - 11h
Anne Radiguet
Venez apprendre à vous relaxer, à trouver le bien-être, à développer votre confiance, à renforcer votre pensée positive.
210 €/an. 06 70 36 37 81 / 05 63 75 50 46
FB : Harmonie de l'instant. Salle Assos

Cirque Enfants
Leïla Dantan et Hélène Tourmente
Proposé par l'association Circonflex
16h45 - 17h30 5-6 ans 200 €/an
17h30 - 18h15 7-9 ans 200 €/an
18h15 - 19h15 9-10 ans 240 €/an
associrconflex@gmail.com
06 84 30 67 05 Début des cours 25 septembre. Salle des fêtes

Tournage céramique - *Atelier*
19h - 21h
Tournage et travail à la plaque. 1 à 2 fois par mois, dates à définir. 20€/an
Stéphanie 06 88 10 78 05
ceramei31@gmail.com
Salle Assos

Mardi

Yoga d'inspiration tibétaine
19h15 - 20h45
Corine Lacaze
Voir la description de mercredi.

Chant
20h30 - 21h45
Nina Joussain
Cours collectifs pour apprivoiser le chant et approfondir la technique vocale. Préparation de petits concerts, répertoire varié.
70€/trimestre. foyerruralct@gmail.com
Salle Assos

Mercredi

Yoga d'inspiration tibétaine
9h30 - 11h
Corine Lacaze
Yoga d'énergie, des enchaînements de mouvements fluides, des respirations, des mudras, amenant à un lâcher des tensions physiques, émotionnelles et mentales. Des exercices de concentration guident vers le silence, la méditation...225 €/an. 06 30 96 87 85 corinelacaze@gmail.com Salle Assos

Pilates
18h30 - 19h30
Chrystel Lanois
Allier la respiration profonde avec le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre pour retrouver une bonne posture du corps. 200 €/an.
06 33 01 91 79 chrystel.lanois@gmail.com
Salle des fêtes

Dessin Enfants Ados
Noémie Pageot
13h15 - 14h15 5 - 11 ans
Développer l'imagination et la créativité au travers de jeux. 200 €/an.
14h30 - 16h 11 - 18 ans
Cours théoriques et ludiques. Possibilité d'étudier le manga, l'héroïque fantasy, la BD.
250 €/an. 07 81 59 02 51
noemie.pageot@hotmail.fr Salle Assos

Fascia Stretching
19h - 20h
David Trives
Associant renforcement musculaire et étirements, le Fascia Stretching permet à chacun(e) de progresser à son rythme pour devenir plus souple et tonique. Relaxation en fin de cours. 225 €/an.
06 27 01 96 04 david.trives@sfr.fr
Salle Assos

Stop-motion artistique
16h30 - 18h30
Valérie Tonnellier
Cours d'histoire de l'art pour imaginer et créer des films d'animation. Adultes et enfants à partir de 8 ans. 120€/trimestre.
06 38 86 08 42 valerie@tonnellier.net
Salle Assos

Danse Ados/Adultes - *Atelier*
20h15 - 21h45
Danse Funk, mouvements rapides de jeux de jambes qui ont inspiré la danse Hip Hop. Pas de régularité demandée ! À partir de 13 ans.
20 €/an. Thomas 06 31 26 44 22
Salle des fêtes (sans chauffage)

Jeudi

Qi Gong
18h30 - 19h30
Brigitte Durand
L'art d'associer le mouvement, le souffle et l'attention pour favoriser le relâchement tout en améliorant la circulation de l'énergie vitale en harmonie avec les cycles de la nature. 190 €/an + licence 30 €
07 82 79 58 29 legrandgeste@free.fr
Salle Assos

Badminton - *Atelier*
20h15 - 21h45
Possibilité de participer quand on en a envie, pas de régularité demandée !
À partir de 13 ans. 20 €/an.
Boris 06 74 84 58 70
Salle des fêtes (sans chauffage)

Vendredi

Couture - *Atelier*
9h - 18h
Mélange de doigts de fées, de magie des couturières autour d'une farandole de tissu. Muni(e)s de votre matériel, venez partager cet atelier animé par Marie-Hélène Chauvet, débutant(e)s comme confirmé(e)s.
20€/an. 06 61 77 31 33
mary.chauvet31@gmail.com
Salle Assos

Hip-hop Enfants
16h45 - 17h45
Bastien Coste
Passion, pédagogie, originalités et énergie. Apprenez les mouvements de la danse Hip-Hop. 6 - 12 ans. 190€/an. 06 52 95 90 55
bcoste420@gmail.com Salle des fêtes

Théâtre
18h - 19h30
Marie Pélissier
Art vivant complet, travail de la voix, de la diction, du corps, la gestion des émotions et l'esprit d'équipe tout en s'amusant. À partir de 13 ans. 300€/an. 06 87 56 19 57
mariepelissier@hotmail.fr
Salle Assos

Samedi

Clique à Cuq
10h - 12h
Atelier de création musical bimensuel.
20€/trimestre. Markus 07 68 37 90 40
Mooss 06 32 22 99 35
Salle Assos

Saxophone / Batterie
Matin + créneaux à définir
Enfant 30 min. : 135/€trimestre.
Adulte 45 min. : 200€/trimestre.
Saxophone : Markus Lüffe 07 68 37 90 40
markusluffe@yahoo.fr
Batterie : Mooss Tizaoui 06 32 22 99 35
moosttiz@hotmail.fr
Salle Assos

Dimanche

Peinture et dessin
9h30 - 12h30
Valérie Tonnellier
Pour adultes et ados. Thèmes : Nature morte, portrait, nu, paysage, copie d'oeuvres d'art, créations personnelles. Bimensuel 15 €/séance. 06 38 86 08 42
valerie@tonnellier.net Salle Assos

Jam Impro Guitare - *Atelier*
10h - 12h
Tous les 15 jours en alternance Salle Assos et Studio Saint Loup. Tout niveau.
Début 24 septembre. 20€/an.
Philipe 06 32 36 83 11 Salle Assos

Jeux de société - *Activité libre*
Activité coordonnée par Alex.
Apportez vos jeux. De 3 à 99 ans. Heure et dates à définir. Gratuit avec adhésion. 06 51 52 30 90 derksen.alexandre@gmail.com
Salle Assos