

SAMEDI

Batterie Enfants/Adultes

Fred Beau

Musicien et professeur expérimenté propose des cours pour découverte et perfectionnement. Cours collectifs pour les percussions. Pour les batteurs : cours individuels sur batterie électronique et acoustique, initiation au djembé et cajon durant l'année.

06 64 96 20 79 / frib@hotmail.fr / 6 séances de 30 min : 80€/trimestre / 6 séances de 45 min : 110€/trimestre / Matin / Bimensuel / Salle Assos

Saxophone Markus Lüffe

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

07 68 37 90 40 / markusluffe@yahoo.fr / Enfant 30 minutes : 135€/trimestre / Adulte 45 minutes : 200€/trimestre / Matin / Salle Assos

Guitare Sylvain Fieu

Professeur de guitare diplômé de la MAI de Nancy propose des cours individuels tous niveaux.

06 75 92 05 63 / sylvain.fieu@orange.fr / Matin / Enfant 30 minutes : 135€/trimestre / Adulte 45 minutes : 200€/trimestre / Salle Assos

Dee Jaying

Master Mat & Fabuloos Nass

Apprenez l'art des DJ et du scratch, quel que soit votre niveau ! Avec des séances complètes, vous avez l'assurance de progresser ! Matériel mis à disposition. A partir de 10 ans. Inscription au mois, 3 personnes max par séance.

07 82 32 38 41 / laurenceleroy2450@gmail.com / 14h - 16h / 20€/mois (4 séances) / Salle Assos

DIMANCHE

Les marcheurs

Activité libre

Promenades d'environ une heure et demie sur les chemins de Cuq-Toulza avec Diana pour petits et grands, sur rendez-vous.

06 80 70 75 65 / 9h30 / gratuit avec adhésion / Départ de la salle Assos

Peinture et dessin

Valérie Tonnellier

Adultes et ados. Techniques utilisées : Fusain, mine de plomb, encre, feutre, pastel, gouache, acrylique, huile et collage. Thèmes : Nature morte, portrait, nu, paysage et copie d'œuvre d'art.

1^{er} cours le 26 septembre / 06 38 86 08 42 / valerie@tonnellier.net / 15h-18h / 15 €/séance ou 25€/mois + 10€ si modèle nu (matériel non fourni) / Bimensuel / Salle Assos

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.

Cours : Engagement à l'année, paiement au mois ou trimestre et remboursement en cas d'annulation.

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

Activités libres : l'activité est gérée par un bénévole et est gratuite (c.à.d. déjà inclus dans votre adhésion).

foyer rural de cuq-toulza



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 !

Lancement de saison le vendredi 10 septembre à partir de 17 h Place Paul Ramadier. Venez rencontrer les intervenants, essayer des activités, participer à des ateliers, vous inscrire ... Goûter offert, concert et spectacles. Soyez les bienvenus !

Adhésion obligatoire au foyer rural 12€ (individuel) ou 30€ (famille) pour l'assurance (annuelle et non-remboursable) valable du 01/09/21 au 31/08/22 dans tous les foyers ruraux de France. Première séance d'essai gratuite. Certificat médical exigé pour les activités physiques.

MAIL : foyerruralct@gmail.com

SITE : www.foyerruralct.fr

Tous les cours débutent la semaine du 13 septembre et finissent la dernière semaine complète de juin sauf exception annoncée.

Nouveau !
Yog'Ados - Pilates - Qi Gong - Jeudi Services - Lecture participative - Peinture/dessin - Tango

SAISON 2021 2022



LUNDI

Sophrologie Anne Radiguet

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

06 70 36 37 81 / 05 63 75 50 46 / FB : Harmonie de l'instant / 180 €/an pour 1 cours ou 250 €/an pour 2 cours / 9h30-11h et 20h-21h30 / Salle Assos

Cirque Enfants

Leïla Dantan et Hélène

Proposé par l'association Circonflex.

Début des cours le 27 septembre / 06 84 30 67 05 / 06 16 85 00 60 / associrconflex@gmail.com / 17h-17h45 / 6-7 ans / 240 €/an / 17h45-18h45 / 8-11 ans / 240 €/an / Salle des fêtes

MARDI

Yoga d'inspiration tibétaine Corine Lacaze

Yoga d'énergie, accessible à tous, qui propose 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...

06 30 96 87 85 / corinelacaze@gmail.com / 19h15-20h45 / 210 €/an / Salle Assos

Lecture participative

Activité libre

Rencontre mensuelle animée par Marie Denazelle. Le choix du texte (philosophique, sociologique, politique...) se fera en concertation. Préparez vos arguments et engagez la conversation.

06 26 66 07 06 / soeurmilotus@gmail.com / 21h-23h / gratuit avec adhésion / Salle Assos

MERCREDI

Yoga d'inspiration tibétaine Corine Lacaze

Yoga d'énergie, accessible à tous, qui propose 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...

06 30 96 87 85 / corinelacaze@gmail.com / 9h30-11h / 210 €/an / Salle Assos

Dessin Enfants/Ados Noémie Pageot

Enfants : Développer l'imagination et la créativité au travers de jeux. Ados : Cours théoriques et ludiques. Possibilité d'étudier le manga, l'héroïc fantasy, la BD.

07 81 59 02 51 / noemie.pageot@hotmail.fr / 13h15 - 14h15 / 5-9 ans / 180 €/an / Salle Assos / 14h30 - 16h / 10-18 ans / 230 €/an / Salle Assos

Éveil musical Camille Florence

Jeux de doigts, de voix, de corps, de rythme pour stimuler la curiosité et l'imaginaire par l'expérimentation, et ainsi découvrir le plaisir des sons, affiner l'écoute, pour faire de la musique tous ensemble !

06 22 15 11 74 / florence.camille@gmail.com / 16h15 - 17h15 / 3-6 ans / 210 €/an (28 séances) / Salle Assos

Chant Intervenant

Cours collectifs pour apprivoiser le chant et approfondir la technique vocale. Préparations de petits concerts (répertoire varié) 2 fois par an (à confirmer).

foyerruralct@gmail.com / 18h - 19h30 / prix à confirmer / Salle Assos

Pilates Ana Perez de Manuel

Allier la respiration profonde avec le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre pour retrouver une bonne posture du corps.

07 82 38 28 21 / ananitapdm@ecomail.fr / 18h45 - 19h45 / 200 €/an / Salle des fêtes

Danse Ados / Adultes Atelier

Funk et Tango alternent 1 à 2 fois par mois. À partir de 13 ans. Pas de choix à faire, pas de régularité demandée ! Funk : mouvements rapides de jeux de jambes) qui a inspiré la danse Hip Hop. Tango : D'origine argentine et basé sur des rythmes africains, une danse populaire improvisée. C'est un dialogue sans parole, en mouvement, chargé d'émotions.

Funk : Thomas 06 31 26 44 22 / Tango : Lulu 06 72 27 01 43 / 20h15 - 21h45 / 20 €/an / Salle des fêtes

JEUDI

Jeudi Services

Temps de rencontre amical (pas besoin d'adhésion) : permettre la rencontre de personnes, l'échange de services et l'entraide.

foyerruralct@gmail.com / 9h-11h30 / ouvert à tous / Salle Assos

Yog'Ados

Fabienne Jiguet

Une parenthèse d'une heure pour prendre conscience de son corps et de son souffle et expérimenter des postures de yoga dans le respect de ses propres limites.

06 38 85 84 58 / fabie.jiguet@gmail.com / 18h30 - 19h30 / 11-14 ans 190 €/an / Salle Assos

Qi Gong Brigitte Durand

Le Qi Gong est 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.

07 82 79 58 29 / legrandgeste@free.fr / 19h45 - 20h45 / 190 €/an + licence 30 € / Salle Assos

Badminton Atelier

Possibilité de participer quand on en a envie, pas de régularité demandée ! À partir de 13 ans.

Lionel 06 37 30 18 84 Greg 06 89 62 52 73 / 20h15 - 21h45 / 11-14 ans / 20 €/an / Salle des fêtes

VENREDI

Couture Atelier

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, débutant(e)s comme confirmé(e)s. mary.chauvet31@gmail.com / 06 61 77 31 33 / 9h-18h / 20 €/an / Salle Assos

Hip-hop Enfants Ken Xiong

Apprenez le rythme et les mouvements de la danse Hip-hop.

07 82 53 89 34 / ken-xiong.81@gmail.com / 16h45 - 17h45 / 6-12 ans / 160 €/an / Salle des fêtes

