

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 des 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 + créneaux à définir / Salle des 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 des Assos

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 incluse dans votre adhésion).

DIMANCHE

Les marcheurs

Activité libre

Promenades d'environ une heure et demie sur les chemins de Cuq-Toulza pour petits et grands.

Coordinateur/trice à trouver !

Nouveau : le foyer organisera dans l'année quelques marches spectacles sur les chemins !

9h30 / gratuit avec adhésion / Départ de la salle des 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, copie d'œuvres d'art et créations personnelles.

06 38 86 08 42 / valerie@tonnellier.net / 10h15-13h15 / 15 €/séance / Bimensuel / Salle des Assos

Jeux de société

Activité libre

Activité jeux de société animée par Julie Persenda - de Baritault. Venez ! Régularité à définir.

07 60 94 97 82 / juliedebaritault@gmail.com / gratuit avec adhésion / Salle des Assos

Chant

Atelier vocal de Cuq-Toulza recherche intervenant(e) !

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.

foyer rural de cuq-toulza



SAISON 2022 2023



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 !

Adhésion obligatoire au foyer rural 12€ (individuel) ou 30€ (famille) pour l'assurance (annuelle et non-remboursable) valable du 01/09/22 au 31/08/23 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 19 septembre et finissent la dernière semaine complète de juin sauf exception annoncée.



Nouveau !

**Fascia
Stretching
& Jeux de
société**

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 / 9h30-11h et 20h-21h30 / Salle des Assos

Cirque Enfants

Leïla Dantan et Héléne Tourmente

Proposé par l'association Circonflex.

Début des cours le lundi 26 septembre / 06 84 30 67 05 / 06 16 85 00 60 / associrconflex@gmail.com / 16h45-17h30 6-8 ans 200 €/an / 17h30-18h15 8-10 ans 200 €/an / 18h15-19h15 11 ans et plus 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 / 225 €/an / Salle des 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 / Chez les participants

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 / 225 €/an / Salle des Assos

Atelier Musique Camille Florence

Expérimenter l'expression musicale par le jeu, s'initier au langage écrit de la musique, au piano et au chant. Une continuité de l'éveil musical adapté aux plus grands.

06 22 15 11 74 / florence.camille@gmail.com / <https://camilleflorence.fr> / 11h15 - 12h15 6-8 ans et 17h30 - 18h30 9-11 ans / 225€/an (28 séances) / Salle des Assos

Dessin Enfants Noémie Pageot

Développer l'imagination et la créativité au travers de jeux.

07 81 59 02 51 / noemie.pageot@hotmail.fr / 13h15 - 14h15 / 5 -11 ans / 200 €/an / Salle des Assos

Dessin Ados Noémie Pageot

Cours théoriques et ludiques. Possibilité d'étudier le manga, l'héroïque fantasy, la BD.

07 81 59 02 51 / noemie.pageot@hotmail.fr / 14h30 - 16h / 11-18 ans / 250 €/an / Salle des Assos

Éveil musical Camille Florence

Faire naître une écoute active en s'appuyant sur des activités ludiques, grâce à la voix, le corps, l'imagination, les instruments. Stimuler la créativité par l'expérimentation et découvrir le plaisir des sons, pour faire de la musique tous ensemble !

06 22 15 11 74 / florence.camille@gmail.com / <https://camilleflorence.fr> / 16h15 - 17h15 / 4-5 ans / 225€/an (28 séances) / Salle des Assos

Fascia Stretching 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.

06 27 01 96 04 / david.trives@sfr.fr / 19h00 - 20h00 / 210 €/an / 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 / 19h30 - 20h30 / 220 €/an / Salle des fêtes

Danse Ados / Adultes Atelier

Danse Funk à partir de 13 ans : mouvements rapides de jeux de jambes qui ont inspiré la danse Hip Hop. Pas de régularité demandée !

Thomas 06 31 26 44 22 / 20h15 - 21h45 / 20 €/an / Salle des fêtes (sans chauffage)

JEUDI

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 / 18h30 - 19h30 / 190 €/an + licence 30 € / Salle des 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 - Boris 06 74 84 58 70 / 20h15 - 21h45 / 20 €/an / Salle des fêtes (sans chauffage)

VENDREDI

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 communale

Hip-hop

Enfants Ken Xiong

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

07 82 53 89 34 / kenxiong.81@gmail.com / 16h45 - 17h45 / 6-12 ans / 180 €/an / Salle communale

