

Cours

Engagement à l'année, paiement au mois ou trimestre et remboursement en cas d'annulation. Tous les cours débutent la **semaine du 9 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 01/09/24 au 31/08/25 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 collégiens.

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.

- Grillée de châtaignes
- Apéros de l'Avent
- Carnaval
- Jeudis au Jardin
- Fête de la musique
- Soirées à thème
- Spectacles



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



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

SAISON 2024 / 2025

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 !

Nouveau !

- Cardio Latino
- Salsa
- Folk Impro
- Renforcement musculaire
- Atelier LudoCorporel
- Théâtre Enfants
- Danse Hip-Hop Ados
- Développement personnel



Fête de lancement des activités le **dimanche 1er septembre** à partir de 15h30

Lundi

Sophrologie - Anne Radiguet 9h30 - 11h

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

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 - Salle des fêtes

Cardio Latino - Yuni Alvarez-Ulacia 19h30 - 20h30

Fitness latino tout niveau.
230€/an et 420€ si couplé avec Salsa

Salsa - Caro Bellucci 20h30 - 21h30

Danse de couple, on peut venir seul(e) si pas de partenaire. 230€/an et 420€ si couplé avec Cardio Latino. 06 66 44 47 78
salsaparadisio@gmail.com
Salle des fêtes (sans chauffage)

Folk Impro - Philippe Gorra 18h - 20h

Atelier de découverte de l'improvisation musicale bimensuel. Pas besoin d'être pro pour essayer l'impro ! Tout âge, tout niveau, guitare(s), tout instrument acoustique (ou piano électrique). 20€/ trimestre
Philippe 06 32 36 83 11
studiosaintloup@orange.fr
Salle Assos

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
Atelier Stéphanie Mollat

Mardi

Yoga d'inspiration tibétaine Corine Lacaze 19h15 - 20h45

Voir la description à mercredi

Mercredi

Yoga d'inspiration tibétaine Corine Lacaze 9h30 - 11h

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



Dessin Enfants - Noémie Pageot 13h15 - 14h15 5 - 11 ans

Développer l'imagination et la créativité au travers de jeux. 200 €/an.

Dessin Ados - Noémie Pageot 14h30 - 16h 11 - 18 ans

Cours théoriques et ludiques. Possibilité d'étudier le manga, l'héroïque fantasy, la BD.
230 €/an.
07 81 59 02 51 noemie.pageot@hotmail.fr
Salle Assos

Pilates - Chrystel Lanois 18h45 - 19h45 200 €/an.

**Renforcement musculaire - Chrystel Lanois
19h50 - 20h50
200 €/an.**
300 €/an pour les 2 cours
06 33 01 91 79 chrystel.lanois@gmail.com
Salle des fêtes

Fascia Stretching - David Trives 19h - 20h

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

Danse Funk Ados/Adultes - Atelier 21h - 22h15

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

LudoCorporel - Agathe Louyot 18h15 - 19h45

Atelier ludique de mouvements corporels coordonnés et rythmés. Travail moteur, cognitif et postural. 10 ateliers 150€ ou 250€ pour duo couple ou parent-enfant à partir de 8 ans.
07 88 89 11 36
reflexesarchaiques.agathe@gmail.com
Salle Asso

Clique à Cuq 19h45 - 21h45

Atelier de création musical bimensuel.
20€/trimestre. Markus 07 68 37 90 40
Mooss 06 32 22 99 35
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)

samedi

Développement personnel Anne-Charlotte Barlerin 9h30 - 12h

Bimensuel. Ateliers thématiques : Améliorer sa communication, Relations familiales et Gestion des émotions. 150€/trimestre ou 30€ la séance. 06 62 09 88 05
annecharlottebarlerin@acbconsulting.fr
Salle Assos

Chant - Nina Jossain 14h30 - 16h30

Bimensuel. Cours collectifs pour apprivoiser le chant et approfondir la technique vocale. Préparation de petits concerts, répertoire varié. 210€/an. foyerruralct@gmail.com
Salle Assos

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



Danse Hip-Hop - Bastien Coste 16h45 - 17h45 Enfants 6 - 9 ans 17h45 - 18h45 Ados 9 - 15 ans

Passion, pédagogie, originalités et énergie. Apprenez les mouvements de la danse Hip-Hop. 200€/an. 06 52 95 90 55
bcoste420@gmail.com
Salle des fêtes d'AGUTS

Théâtre - Marie Pélissier 18h15 - 19h45 Enfants 8 - 14 ans 20h - 21h30 Ado Adultes > 15 ans

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.
300€/an. 06 87 56 19 57
mariepelissier@hotmail.fr
Salle Assos



Dimanche

Peinture et dessin - Valérie Tonnellier 9h30 - 12h30

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

