

Cours

Engagement à l'année, paiement au mois ou trimestre et remboursement en cas d'annulation. Tous les cours débutent la **semaine du 8 ou 15 septembre** et finissent la dernière semaine complète de juin sauf exception annoncée.

Ateliers

Vous accédez à l'ensemble des ateliers (Danse Funk, Badminton, Couture, Music' impro) 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

Incluses dans votre adhésion, elles sont gratuites et animées par des bénévoles.

Adhésion

Adhésion obligatoire au Foyer Rural (assurance annuelle, non remboursable, valable du 01/09/25 au 31/08/26 dans tous les foyers ruraux de France) : Individuel : 12 € ou solidaire jusqu'à 20 €. Famille : 30 € ou solidaire jusqu'à 40 €. Première séance d'essai gratuite.

Chèque Collégien, pass Sport

Le foyer rural accepte les Chèques Collégien, et le pass Sport (sous réserve de validation).

Fonds de solidarité

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

Animations festives pour tous

Grillée de châtaignes, apéros de l'avent, Carnaval, Jeudis au Jardin, Fête de la musique, soirées à thème, spectacles et autres initiatives citoyennes.



Adresse siège - Boîte aux lettres

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



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

SAISON 2025 / 2026



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 contribuez à maintenir les liens entre les habitants. Laissez libre cours à vos envies, à vos propositions !

Cette année, en raison des travaux de la salle des fêtes de Cuq-Toulza, les ateliers auront lieu dans d'autres communes. Pensez au covoiturage !

Vous avez entre 13 et 17 ans ? Rejoignez le Conseil des Jeunes récemment créé pour donner vie à vos idées !

Nouveau !



- Lady Styling Salsa avec Carole
- Détente avec Cécile
- Étirements posturaux/relaxation avec Lola
- Sophrologie/Méditation, Chant, Pilates, Dessin et Peinture Enfants/Ados : autre intervenant(e)

Fête de lancement des activités le **vendredi 5 septembre** de 17h30 à 21h.

Lundi

CIRQUE ENFANTS

Proposé par l'association Circonflex
17h00 - 17h45 6-7 ans 220 €/an
17h45 - 18h45 8-10 ans 265 €/an
18h45 - 19h45 10-12 ans 265 €/an
 Leïla Dantan 06 84 30 67 05
 associrconflex@gmail.com
 Salle des fêtes de Cambon-lès-Lavaur

CARDIO LATINO

19h30 - 20h30
 Fitness latino tout niveau. 230€/an
 Yuni Alvarez-Ulacia 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle des fêtes d'Aguts

SALSA

20h30 - 21h30
 Danse de couple, on peut venir seul(e) si pas de partenaire. 230€/an
 Caro Bellucci 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle Assos de Cuq-Toulza

MUSIC'IMPRO - Atelier 20€/an

18h - 20h
 Atelier de découverte de l'improvisation musicale bimensuel. Pas besoin d'être pro pour essayer l'impro ! Tout âge, tout niveau, guitare, tout instrument acoustique ou piano électrique...
 Philippe 06 32 36 83 11
 Jean-Noël 06 88 49 22 12
 studiosaintloup@orange.fr
 Salle Assos de Cuq-Toulza

Mardi

YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE

19h15 - 20h45
 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...240 €/an.
 Corine Lacaze 06 30 96 87 85
 corinelacaze@gmail.com
 Salle Assos de Cuq-Toulza

Mercredi

YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE

9h30 - 11h
 Corine Lacaze.
 Mêmes modalités que le cours du mardi soir.
 Salle Assos de Cuq-Toulza

PILATES

9h30 - 10h30
 Renforcement musculaire en douceur.
ÉTIREMENTS POSTURAUX/RELAXATION
10h30 - 11h15
 1 cours 200€/an
 2 cours 350€/an
 Lola Sablayrolles 06 98 00 56 66
 sablayrolleslolaapro@gmail.com
 Salle des fêtes d'Aguts

DESSIN & PEINTURE ENFANTS

13h15 - 14h15 à partir de 6 ans
 Peinture, dessin, collage, objets rigolos à recycler, modelage, marionnettes...Viens imaginer quelque chose de drôle, bizarre ou magique ! 210 €/an.
 Valérie Tonnellier 06 38 86 08 42
 valerie@tonnellier.net
 Salle Assos de Cuq-Toulza

DESSIN ADOS

14h30 - 16h à partir de 11 ans
 Et si tes dessins s'animaient ?
 Crée tes personnages, fais les bouger... et réalise un film en équipe. 230 €/an.
 Valérie Tonnellier 06 38 86 08 42
 valerie@tonnellier.net
 Salle Assos de Cuq-Toulza

FASCIA STRETCHING

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. 246 €/an. David Trives
 06 27 01 96 04 david.trives@sfr.fr
 Salle Assos de Cuq-Toulza

LADY STYLING SALSA

20h30 - 21h30
 100% féminin. Jeux de pieds solo Salsa. Mini chorées Salsa pour développer sa féminité. 230€/an.
 Caro Bellucci 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle des fêtes d'Aguts

DANSE FUNK ADOS/ADULTES

Atelier 20 €/an
20h30 - 21h45 à partir de 13 ans
 Danse Funk, mouvements rapides de jeux de jambes qui ont inspiré la danse Hip Hop. Pas de régularité demandée !
 Thomas 06 31 26 44 22
 Salle Assos de Cuq-Toulza

Jeudi

LUDOCORPOREL

18h30 - 19h45
 Atelier collectif où l'on joue avec soi et les autres à travers le mouvement coordonné et rythmé. Activités ludiques sollicitant 3 sphères : motrice, cognitive, sensorielle. Premier jeudi du mois, pour adultes.
 155€ ou 250€ pour duo couple.
 Agathe Louyot 06 74 45 39 66
 reflexesarchaïques.agathe@gmail.com
 Salle Assos de Cuq-Toulza

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 de Cuq-Toulza

BADMINTON - Atelier 20 €/an

20h15 - 21h45 à partir de 13 ans
 Possibilité de participer quand on en a envie, pas de régularité demandée !
 Boris 06 74 84 58 70
 Salle des fêtes du Faget

samedi

SOPHROLOGIE/MÉDITATION

9h30 - 10h30 Adultes
10h45 - 11h45 Enfants 7 ans+ et Ados
 Relaxer le corps, calmer stress et anxiété, accepter et réguler les émotions, renforcer les capacités de confiance, et d'estime de soi. 250€/an. Céline Arsuffi. 06 19 40 20 67
 sophro.celine@free.fr
 Salle Assos de Cuq-Toulza

CHANT

15h - 17h
 Cours collectifs pour apprivoiser le chant et approfondir la technique vocale. Préparation de petits concerts, répertoire varié. Bimensuel. 210€/an.
 Guy Zanesi. foyerruralct@gmail.com
 Salle Assos de Cuq-Toulza

Vendredi

COUTURE - Atelier 20€/an

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, débutant(e)s comme confirmé(e)s.
 06 61 77 31 33
 mary.chauvet31@gmail.com
 Salle Assos de Cuq-Toulza

DANSE HIP-HOP ENFANTS/ADOS

16h45 - 17h45 6 - 9 ans 200€/an
17h45 - 19h15 9 - 15 ans 252€/an
 Passion, pédagogie, originalités et énergie. Apprenez les mouvements de la danse Hip-Hop. Bastien Coste 06 52 95 90 55
 bcoste420@gmail.com
 Salle des fêtes d'Aguts

THÉÂTRE 8+ ANS

18h15 - 19h45 Enfants 8 à 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. Marie Péliissier 06 87 56 19 57
 mariepelissier@hotmail.fr
 Salle Assos de Cuq-Toulza

Dimanche

PEINTURE ET DESSIN ADOS/ADULTES

9h30 - 12h30
 Thèmes : Nature morte, portrait, nu, paysage, copie d'oeuvres d'art, créations personnelles. Bimensuel. 240 €/an.
 Valérie Tonnellier 06 38 86 08 42
 valerie@tonnellier.net
 Salle Assos de Cuq-Toulza

DÉTENTE - Activité libre

14h - 15h à partir de 10 ans
 Découverte de différentes techniques pour se détendre et lâcher prise en douceur : massages, étirements, respiration...
 Le premier dimanche du mois. Venez !
 Cécile 06 20 10 74 28
 Salle Assos de Cuq-Toulza