

Animations et festivités pour tous

Spectacles, concerts, projections, rencontres, soirées à thème et autres initiatives citoyennes. Déjà au programme :

- Fête de lancement des activités le 30 août
- Grillée de châtaignes et Halloween le 31 octobre
- Le mois du doc, projection Save our Souls le 7 novembre
- Apéros de l'aven du 1er au 23 décembre
- Carnaval inter-associatif en avril
- Un dimanche en famille à vélo en mai
- Les Mardis au Jardin, les mardis de mai et juin
- Fête de la musique le 21 juin
- Fête de fin d'année en juin

Adhésion et solidarité

Vous pouvez adhérer au foyer rural même sans pratiquer d'activité, pour soutenir son fonctionnement et la caisse de solidarité. Pour participer aux cours, ateliers et activités libres, l'adhésion est en revanche obligatoire et non remboursable. Elle est valable du 01/09/2026 au 31/08/2027 dans tous les foyers ruraux de France et inclut l'assurance.

- Individuelle 12 € ou Solidaire 20 €, 30 €, 40 € ou 50 €
- Familiale (3 personnes ou plus) 30 € ou Solidaire 40 €, 50 €, 60 € ou 70 €

Les adhésions solidaires (au-delà de 12 € ou 30 €) contribuent à alimenter la caisse de solidarité, afin de rendre nos activités accessibles au plus grand nombre. Pour en bénéficier (des règles s'appliquent), parlez-en à votre intervenant·e.

La première séance d'essai est gratuite, sans engagement.

Cours

Engagement à l'année, paiement annuel ou trimestriel. Les cours débutent la semaine du 7 septembre et se terminent la dernière semaine complète de juin, sauf exception annoncée.

Ateliers

Accès à l'ensemble des ateliers (danse Funk, badminton, couture, la boîte à musique) animés par des bénévoles : 20 €/an, ou 40 €/an en famille. Inscription obligatoire (places limitées).

Activités libres

Les activités libres sont incluses dans votre adhésion et animées par des bénévoles.

Chèque Collégien, pass Sport

Le foyer rural accepte le Chèque Collégien et le pass Sport.

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 2026 / 2027

foyer rural de cuq-toulza



Le foyer rural accueille et relie les habitants de Cuq-Toulza et des alentours. Cours, ateliers, activités libres, animations et festivités rythment l'année dans un esprit de solidarité, d'inclusion et de convivialité. Ici, tout se construit ensemble : laissez libre cours à vos envies, à vos propositions !

Tu as entre 13 et 17 ans ? Rejoins le conseil des jeunes pour mettre en place des projets. On a besoin de tes idées !

Nouveau !

Cours de musique pour enfants avec Nadège
Capoeira pour enfants, et pour ados et adultes avec Zarape
Vidéo avec Davy - Pilates avec Yuni

Fête de lancement des activités le **dimanche 30 août** de 16h à 21h30.



Lundi

CIRQUE ENFANTS & ADOS

Proposé par l'association Circonflex
16h45 - 17h30 6-8 ans 230 €/an
17h30 - 18h30 9-11 ans 260 €/an
18h30 - 19h45 12-15 ans 280 €/an
 Leïla Dantan 06 84 30 67 05
 associrconflex@gmail.com
 Salle des fêtes

LA BOÎTE A MUSIQUE

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

CRÉATION VIDÉO

20h - 21h30 à partir de 12 ans
 Vous apprenez à filmer, cadrer et raconter une histoire en images, avec votre smartphone ou du matériel pro sur place. Au programme : créer votre chaîne YouTube et apprendre à repérer les fake news pour publier en toute conscience.
 Bimensuel. 210 €/an.
 Davy Bourgeois 06 29 50 31 27
 contact@davideo-drone.fr
 Salle des associations

CARDIO LATINO

17h45 - 18h45
 Fitness latino tout niveau. 230 €/an.
 Yuni 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle des fêtes d'Algans

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 pour aller vers le silence, la méditation.
 240 €/an. Corine Lacaze 06 30 96 87 85
 corinelacaze@gmail.com
 Salle des associations



Mercredi

YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE

9h30 - 11h
 Mêmes modalités que le cours du mardi soir.
 Salle des associations

ARTS PLASTIQUES ENFANTS & ADOS

13h30 - 15h de 7 à 14 ans
 Peinture, dessin, collage. Découverte de différents médiums et supports. Du fusain au film d'animation. De 7 à 14 ans. 230 €/an.
 Valérie Tonnellier 06 38 86 08 42
 valerie@tonnellier.net
 Salle des associations

JEUX DE MUSIQUE ET DE CHANT

16h - 17h de 4 à 7 ans
 Jeux de notes, jeux de rythmes, sensation du mouvement de la musique par le corps, chant collectif. 224 €/an.
 Nadège Samuel 07 87 07 20 95
 mawa.production@gmail.com
 Salle des associations

CRÉATION MUSICALE & SCÈNES D'EXPRESSION

17h - 18h de 8 à 11 ans
 À travers des ateliers de création de textes, musiques et chants, création d'un spectacle complet. 224 €/an.
 Nadège Samuel 07 87 07 20 95
 mawa.production@gmail.com
 Salle des associations

PILATES

18h - 19h
 Gagnez en tonicité dans une ambiance bienveillante. 230 €/an.
 Yuni 06 66 44 47 78
 Salle des fêtes

FASCIA STRETCHING

19h15 - 20h15
 Associant renforcement musculaire et étirements, le Fascia Stretching permet à chacun-e de progresser à son rythme pour devenir plus souple et tonique. 246 €/an.
 David Trives 06 27 01 96 04
 as.fasciastretching@gmail.com
 Salle des associations

DANSE SALSA

20h15 - 21h15
 Danse de couple, on peut venir seul-e.
 230 €/an. Caro Bellucci 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle des associations

DANSE LATINO

LADY'STYLING 100% FÉMININ

19h - 20h
 Jeux de pieds solo.
 Mini chorés Salsa pour développer sa féminité. 230 €/an.
 Caro Bellucci 06 66 44 47 78
 salsaparadisio@gmail.com
 Salle des fêtes



DANSE FUNK ADOS & ADULTES

Atelier 20 €/an
20h30 - 21h45 à partir de 13 ans
 Mensuel. 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 des fêtes

Jeudi



CAPOEIRA ENFANTS

17h - 18h à partir de 6 ans
 Initiation à la capoeira angola : rythmes, ginga et premiers mouvements, dans la joie et le respect de la tradition. 190 €/an. Zarape
 06 41 83 20 28 zarapeangola@gmail.com
 Salle des fêtes

CAPOEIRA ADOS & ADULTES

18h - 19h30
 Capoeira angola dans la lignée du Mestre João Pequeno de Pastinha. 230 €/an. Zarape
 06 41 83 20 28 zarapeangola@gmail.com
 Salle des fêtes

CHANT

18h - 20h
 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 des associations

LA CLIQUE À CUQ

19h45 - 21h45
 Atelier de création musical bimensuel.
 60€ /an. Markus 07 68 37 90 40
 Mooss 06 32 22 99 35
 Salle des associations

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

Vendredi

COUTURE - Atelier 20€/an

9h - 18h
 Un atelier couture où doigts de fées, créativité et tissus se rencontrent. Débutant-e ou confirmé-e, venez partager un moment convivial animé par Marie-Hélène. 06 61 77 31 33
 mary.chauvet31@gmail.com
 Salle des associations

DANSE HIP-HOP ENFANTS & ADOS

16h45 - 17h45 6 - 9 ans 200 €/an
17h45 - 19h15 10 - 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'Algans

THÉÂTRE 8+ ANS

18h30 - 20h/20h30
 Théâtre intergénérationnel. Impros, jeux, travail sur la voix, le corps et la confiance. Spectacle de fin d'année. À partir de 8 ans. 300 €/an. Marie Péliissier 06 87 56 19 57
 mariepeliissier@hotmail.fr
 Salle des associations

Dimanche

ARTS PLASTIQUES ADULTES

10h - 13h
 Thèmes : Nature morte, portrait, nu, paysage, copie d'oeuvres d'art, créations personnelles. Matériel non fourni.
 Bimensuel. 240 €/an.
 Valérie Tonnellier 06 38 86 08 42
 valerie@tonnellier.net
 Salle des associations