

### JUDO (à partir de 6 ans)

Salle Polyvalente

Contact : T.HERMET 06.32.39.74. 86

LUNDI :

- **Groupe 1 (6-7 ans)** : 17 h à 18 h
- **Groupe 2 (+ 8 ans)** : 18 h à 19 h

MERCREDI : Groupe 1 et 2 : 14 h à 15 h

### HIP HOP (à partir de 6 ans)

Maison des Associations

Contact : A.M. AUXIETRE : 07.81.71.62.70

MERCREDI :

- **à partir de 6 ans** : 3 groupes de 16 h 30 à 20 h 30
- **Groupe Adultes** : 20 h 30 à 21 h 30

### YOGA

Maison des associations

Contact : F.DEGOUL : 04.73.60.55.95

LUNDI avec P. Fourtin :

- 17 h 15 à 18 h 45
- 19 h à 20 h 30

MERCREDI avec F. Roland : 9 h à 10 h 30

### INITIATION AUX SPORTS (4-6 ans)

Salle Polyvalente

Contact : T.HERMET : 06.32.39.74. 86

MERCREDI : 13 h 15 à 14 h

### ATELIER CHANT

Ecole de Sayat

Contact : L.LESTURGEON : 06.75.57.90.23

JEUDI : 18 h 45 à 20 h 45

### BASKET Vétérans (mixte)

Salle Polyvalente

Contact : J. MACQUET : 04.73.60.01.26

LUNDI : 20 h 30 à 22 h

### GYMNASTIQUE ADULTE

Maison des Associations

MARDI avec R. MONCHY : 20 h à 21 h 15

Contact F. DEGOUL 04 73 60 55 95

VENDREDI avec Y. PICARD : 8 h 30 à 9 h 30

Contact : C. BOURLHONNE 06 86 92 20 15

### ARTS PLASTIQUES ENFANTS

A partir de 7 ans

Maison des Associations

Contact : V. PROST : 06 66 46 77 82

MARDI : 17 h à 19 h

### TAI CHI

Maison des Associations

Contact : N. ALEXANDRE 06 72 50 24 48

JEUDI :

- **Débutants** : 18 h 30 à 19 h 30
- **Confirmés** : 19 h 30 à 20 h 30

### CROSS TRAINING

(à partir de 18 ans) Salle des Fêtes ARGNAT

Contact : D. COSTES : 06.66.42.57.94

MARDI : 19 h 30 à 20 h 45

### MUSIQUE

Salle de la Cure

PERCUSSION/BATTERIE/BATTERIE +DJEMBÉ :

*Créneaux à définir avec l'animateur*

Contact : D.AUMAITRE : 06.27.82.20.69

SYNTHÉ/PIANO/ACCORDÉON :

SAMEDI : Cours individuels de 30 mn.

Contact : C.ORTEGA : 06.21.09.34.06

### GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Maison des Associations ou Salle Polyvalente

Contact : P. VOILLAT : 06.87.99.59.76

*En cours de planification, jours possibles :*

*lundi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi*

### Ateliers de RÉFLEXOLOGIE – AUTOMASSAGES

Maison des associations

Contact : M. ROUX : 06 84 62 93 18

4 samedis répartis dans l'année

(aux changements de saison), de 10 à 12 h

### RANDONNÉE

Contact : T. HERMET : 06.32.39.74. 86

Départ en voiture de la salle Polyvalente

1 SAMEDI SUR 2 : 13 h 15

Le Foyer Rural vous accueille au Forum des Associations le 3 Septembre pour vous renseigner sur ses différentes activités.



### Modification des modalités d'inscription :

Vu le nombre croissant d'adhérents et les exigences de plus en plus strictes des fédérations, nous sommes contraints de fixer

#### 2 dates dédiées aux inscriptions :

\* samedi 3 sept. De 14 h à 17 h au Forum

\* mercredi 21 sept. de 17 h à 20 h 30, salle voûtée. Pas d'inscription pendant les cours.

Un CERTIFICAT MÉDICAL est obligatoire et doit être fourni dès l'inscription pour :

Basket, Cross training, Gymnastique enfants et adultes, Hip Hop, Judo (avec la mention "y compris en compétition"), Randonnée, Sport Eveil, Tai Chi et Yoga.

**2 séances d'essai (AVEC le certificat médical.) sont possibles avant inscription définitive.**

**Tout adhérent ne pourra commencer une activité que si son dossier est complet.**

Certaines activités ne seront maintenues que si le nombre d'adhérents est suffisant.

Des jours ou horaires peuvent être modifiés en début d'année.

#### Reprise des activités (sauf exception)

la semaine du 12 SEPTEMBRE 2016

Le FOYER RURAL c'est aussi : le BATTLE de HIP HOP, le Repas Dansant, les Galas de fin d'année, le Carnaval, les Concerts,...

Retrouvez toutes les infos sur notre site :

[www.frsayat-argnat.jimdo.com](http://www.frsayat-argnat.jimdo.com).

**Contact : Présidente 06.33.10.64.06**

### **NOUVEAUTES :**

\* **ATELIER D'ARTS PLASTIQUES ENFANTS (à partir de 7 ans) :** l'atelier d'arts plastiques est un lieu de création qui permet de découvrir des techniques tels que le dessin, la peinture, le collage, le volume, la gravure mais aussi la photo et la vidéo. 180 € matériel compris.

\* **Ateliers de Réflexologie –automassages :** apprentissage à l'automassage et découverte de la réflexologie (4 dates proposées, aux changements de saisons). 20 € le stage.

**EN PROJET (renseignements au Forum)**  
**Pratique d'un éveil musical et corporel en groupe.**  
Destiné aux enfants de 3 à 5 ans (mixte). Durée 1 h – 1 samedi sur 2, le matin –horaire à définir. 25 €

### Tarifs :

- ATELIER CHANT : 155 €
- BASKET VÉTÉRANS : 40 €
- CROSS TRAINING : 145 €
- GYM ADULTE : 75 €
- GYM RYTHMIQUE : 90 et 130 €
- HIP HOP : de 90 à 110 €
- JUDO : 120 €
- MUSIQUE : Batterie, percussions, synthétiseur, piano, accordéon : 300 à 350 €
- RANDONNÉE : 17 €
- SPORT ÉVEIL : 65 €
- TAI CHI : 70 €
- YOGA : 145 €

Aux tarifs indiqués ci-dessus s'ajoutent :

- soit l'affiliation Fédération Judo (37 €)
- soit l'adhésion FRSA comprenant la carte FAL ou UFOLEP (enfant 10 €, adulte 25 €). Si cette carte est prise dans une autre commune, l'adhésion FRSA s'élève à 10 €.

Un tarif réduit s'applique aux Sayatois dès la 2<sup>e</sup> activité (soit à titre individuel, soit au sein de la famille).



FOYER RURAL

SAYAT-ARGNAT

F.R.S.A

des **F**estivités,  
du **R**ire,  
des **S**urprises,  
des **A**ctivités...

**Saison 2016-2017**

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le 3 Septembre 2016 de 14 h à 17 h  
Salle Polyvalente

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du FRSA

Le 9 Septembre 2016 à 20 h 30  
Maison des Associations