



INSCRIPTIONS

02, 03 et 04/09 : 17h-19h
et 06/09 : 14h-17h

REPRISE DES ACTIVITÉS

À partir du lundi
15/09/2025

NOUVEAUTÉS

Atelier Chant

Chants polyphoniques traditionnels

Cheffe de chœur : Camille GAY

Cardio Form

Entraînement cardio en salle

Animateur : Nicolas MOULIN

Petits gyms

4-5 ans

Section gymnastique

Impro Théâtre

Atelier d'improvisation théâtrale

Animateur : Guilain BOHINEUST

Tango Santé

Posture, équilibre et libération des tensions

Animatrice : Natacha DARMANT



Assemblée générale
festive

07/11/2025 à 20h

Inscriptions

- ✓ adhésion au foyer
- ✓ cotisation à l'activité
- ✓ licence selon activités

- Adhésion au foyer pour chaque personne inscrite.

	Adulte	-18 ans
Résident-e La Roche Blanche	15€	5€
Autres communes	25€	8€



Remise de 30€ pour souscription de 3 cours payants ou +

- Une séance d'essai maximum est possible, quelle que soit l'activité envisagée.
- Un nombre d'inscrits insuffisant pourra entraîner la suppression d'une activité ou la réduction du nombre de séances.
- Sur le site Internet, vous pouvez remplir et imprimer votre fiche d'inscription dès maintenant et l'apporter les jours d'inscription.

Règlement intérieur

Extrait du règlement, téléchargeable en intégralité sur www.fcs-lrbg.fr

- Pour les activités gymnastique sportive, tennis de table, tir à l'arc et danse, un certificat médical est obligatoire, modalités auprès des animateurs. Pour les autres activités physiques ou culturelles, un certificat médical n'est pas légalement obligatoire mais la signature du bulletin d'adhésion vaut attestation personnelle de la possibilité d'exercer l'activité souhaitée, la responsabilité du Foyer ne pouvant en aucun cas être engagée.



www.fcs-lrbg.fr



Contactez-nous



04 73 79 80 65



contact@fcs-lrbg.fr

Permanence à la MLT le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

PLANNING DES ACTIVITÉS

Pour le détail des activités, voir les pages suivantes.

ENFANTS / ADOS

	ARTS MARTIAUX Karaté 127 € (6-9 ans) 159 € (10-14 ans) + licence	ZUMBA à partir de 11 ans ZU-J 117 €	TIR À L'ARC à partir de 8 ans TA-J 60 € + licence	POTERIE, MODELAGE 6-14 ans POJ 162 €	ARTS PLASTIQUES 162 € (6-11 ans) 192 € (+11 ans)	THÉÂTRE Arnaud PERRIN 120 € (6-9 ans) 162 € (+10 ans)	DANSE ÉVEIL CORPOREL 123 € (4-9 ans) 162 € (+10 ans)	TENNIS DE TABLE à partir de 8 ans TT-J 60 € + licence	GYMNASTIQUE SPORTIVE FÉMININE GS 60 € + licence + tenue	STRONG NATION à partir de 14 ans SN-J 117 €
	MLT Salle Lamartine	MLT Salle Giraudoux	Espace Jacques Prévert	Salle G. Brassens Gergovie	MLT Salle Victor Hugo	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Verlainne	Gymnase près de la MLT	Salle des sports	MLT Salle Giraudoux
LUNDI									Niveaux 8 18h-19h30 et Mercredi Niveaux 7 17h-19h et Mercredi Niveaux 5 19h-20h45 et Jeudi	18h-19h
MARDI							4-6 ans 17h-18h DAJ-1 7-9 ans 18h-19h DAJ-2 + 10 ans 19h-20h30 DAJ-3	18h30-20h	Niveaux 6 17h30-19h30 et Jeudi	
MERCREDI	6-9 ans 14h-15h KE 10-14 ans 15h-16h15 KJ		18h-19h	16h-17h30	6-11 ans 9h-10h30 APJ-1 6-11 ans 10h30-12h APJ-2	6-9 ans 17h-18h15 THJ-1 10-18 ans 18h30-20h THJ-2	+ 10 ans 14h-15h DAJ-4 4-6 ans 15h-16h DAJ-5		Petits gyms 13h30-14h15 PG NOUVEAU Circuits 1, 2 et 3 14h30-16h Niveaux 8 18h-19h30 et Lundi Niveaux 7 17h-19h et Lundi	
JEUDI		19h30-20h30							Niveaux 6 17h30-19h30 et Mardi Niveaux 5 19h-20h45 et Lundi	
VENDREDI					(11)-12-18 ans 18h-20h APA					

ADULTES - FORME ET ÉNERGIE

	ARTS MARTIAUX Self-défense : 145 € Karaté : 218 € + licence	ZUMBA ZU-A 138 €	TENNIS DE TABLE TT-A 66 € + licence	MARCHE MA (Adhésion seule)	TIR À L'ARC TA-A 66 € + licence	STRONG NATION SN-A 138 €	CARDIO FORM CF 138 €
	MLT Salle Lamartine	MLT Salle Giraudoux	Gymnase près de la MLT	MLT Parking bas	Espace Jacques Prévert	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Rimbaud
LUNDI				8h45-12h	18h-19h 19h-20h	18h-19h	
MARDI			20h-22h				
MERCREDI	Self-défense 19h-20h SD Karaté (+14 ans) 20h-21h30 KA						
JEUDI		19h30-20h30					
VENDREDI			20h-22h30		18h-19h 19h-20h		
SAMEDI							9h30-10h30 NOUVEAU

ADULTES - ART ET CULTURE

	ATELIER POTERIE, MODELAGE 270 € Salle G. Brassens, Gergovie	PEINTURE 234 € MLT Salle Victor Hugo	IMPRO THÉÂTRE THA 258 € MLT Salle Verlaine	ANGLAIS AN 43 € MLT Salle Victor Hugo	ATELIER CHANT CH 105 € MLT Salle Victor Hugo
LUNDI	18h - 20h30 POA-1				
MARDI					
MERCREDI	18h - 20h30 POA-2			17h30 - 18h30	19h15 - 21h15 1 mercredi sur 2 NOUVEAU
JEUDI		Aquarelle, huile, acrylique PAB-1 14h-16h30 (1) Aquarelle, huile, acrylique PAB-2 16h30-19h (1)			
SAMEDI		Peinture à l'huile 9h30-12h30 (2) PAS	10h - 18h 9 journées NOUVEAU		

(1) André BRAVARD (2) Jean-François SCHEMBARI

ADULTES - ZEN ET BIEN-ÊTRE

	ARTS MARTIAUX 145 € + licence MLT Salle Lamartine	TANGO SANTÉ 156 € MLT Salle Verlaine	YOGA 168 € MLT Salle Verlaine	PILATES & GARUDA 156 € MLT Salle Rimbaud	GYMNASTIQUE de maintien en forme Rachel JOULIE Fadila FAVIER 117 € MLT Salle Rimbaud (R) MLT Salle Verlaine (V) MLT Salle Lamartine (L)
LUNDI	Qi-Gong QG1 17h30-18h30 Qi-Gong QG2 18h30-19h30 Tai-Chi-Chuan 19h30 20h30 TCC		HATHA-YOGA (1) 18h 19h30 YHL-1		Renfo Full Body 9h-10h (R) GR-A Stretching 10h-11h (R) GR-B
MARDI					Stretching (V) 9h-10h GR-C Renfo dynamique 18h-19h (R) GR-D Renfo dynamique & stretching 19h-20h30 (R) 174€ GR-E Bodyform 9h-10h (R) GF-J Gym douce 10h-11h (R) GF-K
MERCREDI			HATHA-YOGA (2) 9h 10h30 YHF YOGA-NIDRA 153€ 10h45 11h45 (2) YN HATHA-YOGA (3) 18h30 20h YHM	Pilates 9h-10h PI-1 Pilates 10h-11h PI-2 Garuda GA 17h30-18h30 Pilates PI-3 18h30-19h30 Pilates PI-4 19h30-20h30	Renfo Full Body 17h15 (V) 18h15 GR-F
JEUDI		10h-11h15 TS NOUVEAU			Bodyart (V) 19h45-20h45 GR-G Bodyform GF-M 18h30-19h30 (R) Gym sport santé (R) 10h-11h GF-L Gainage Pilates (R) 19h30 20h30 GF-N
VENDREDI					Renfo Full Body 9h-10h (R) GR-H Stretching 10h-11h (R) GR-I Gainage Pilates avancé 9h-10h (V) GF-O Gainage Pilates débutant 10h-11h (V) GF-P

(1) Liliane CHAUCOT (2) Françoise THEODORE (3) Martine FABRE



En fonction des activités choisies, reportez sur votre fiche d'inscription les codes **en vert**, visibles sur les plannings.

DÉTAIL DES ACTIVITÉS

ENFANTS / ADOS



GYMNASTIQUE SPORTIVE FÉMININE et PETITS GYMS

Séance d'essai le 30/08 10h-12h - Salle des sports

Petits gyms : Léa MAZALOUBAUD & Émeline DELHOMME

(garçons ou filles de 2020 et 2021, pas de licence, pas de tenue)

Circuits 1, 2 et 3 : Émeline DELHOMME & Céline NIGON

Niveaux 8 : Léa MAZALOUBAUD

Niveaux 7 : Laurent BREMAUD

Niveaux 6 : Élodie TOURNADRE

Niveaux 5 : Laurent BREMAUD

> Licence
+ justaucorps

Les inscriptions et réinscriptions se feront obligatoirement lors de la journée inscriptions du Foyer le samedi 06/09/2025.

Pas d'accès possible à la salle si dossier incomplet (chèque + fiche d'inscription).

De 2 à 4 compétitions UFOLEP dans la saison, les dates seront précisées à l'avance.

Certificat médical géré par la section.



Laurent BREMAUD 06 70 33 90 01 gymlrb@gmail.com
Léa MAZALOUBAUD 06 72 56 07 63



DANSE



Nadège BROSSEAUD

Justaucorps < 10 ans (voir à la rentrée)

Certificat médical annuel obligatoire à donner au moment de l'inscription.

(Article R362-2 du Code de l'éducation)



Aurélien NEYRIAL 06 80 28 21 93
danse.fcslrbg@gmail.com



ARTS PLASTIQUES JEUNES

Dessin, peinture et arts créatifs



Charlotte LEGAY

charlotte.legay@fcs-lrbg.fr



Marie-Claude MEZEIX
06 85 56 16 54



THÉÂTRE JEUNES



Arnaud PERRIN 06 98 12 14 45



ARTS MARTIAUX



Pascal GIRODET 06 83 38 00 77

girodet.pk@orange.fr

> Licence FFKDA 39€ +5€ affiliation
(à ne payer qu'une fois même si inscription à plusieurs cours)



CARDIOFORM



Nicolas MOULIN



Clara MENECHIER 06 89 92 03 02



TENNIS DE TABLE



Jean-Claude WEIGEL

> Licence

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Alain BERNARD 06 37 84 42 30



MARCHE



Noëlle PALASSE 04 73 79 47 49

Rdv sur le parking bas de la MLT espace Léo Lagrange.



STRONG NATION



Nicolas MOULIN



Clara MENECHIER 06 89 92 03 02
Geneviève JAKOBIK 06 04 44 81 49
strong@fcs-lrbg.fr



ZUMBA



Hélène CAUVIN



Florence WEIGEL 06 46 70 79 21



TIR À L'ARC

Séance démonstration

Samedi 06/09 14h-17h - parking haut MLT



Didier et Claire JUILLARD

> Licence Début des séances le 08/09

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Animateur



Correspondant à contacter en cas de besoin

ART ET CULTURE - ENFANTS / ADOS & ADULTES



ATELIER POTERIE & MODELAGE



Mathilde HAMARD



Marie-Claude MEZEIX 06 85 56 16 54



ANGLAIS



Claire BOURDAROT

04 73 39 96 07 ou 06 51 42 63 88



PEINTURE ADULTES



Jean-François SCHEMBARI



Christine CHASSAGNE 06 14 97 65 49

Marie TAILLARDAT 06 74 92 22 07



André BRAVARD



Michèle ROUSSEL 06 82 23 15 53



IMPRO THÉÂTRE ADULTES

Séance découverte le 03/09/2025 de
18h30 à 20h30 à la MLT Salle Giraudoux



Guilain BOHINEUST



Eugénie THEVENIN egny@eclat-mauve.fr

Clara MENEIER 06 89 92 03 02



ATELIER CHANT



Camille GAY

Apprentissage ludique de chants polyphoniques
traditionnels, en mouvement, avec la méthode
O Passo®



Françoise MONTALESCOT

06 85 83 40 31

ZEN ET BIEN-ÊTRE - ADULTES



TANGO SANTÉ



Natacha DARMANT

Nouvelle approche de reconnexion avec son corps et
ses sensations, associée au plaisir de la danse.



Françoise MONTALESCOT

06 85 83 40 31



ARTS MARTIAUX



Pascal GIRODET 06 83 38 00 77

girodet.pk@orange.fr

> Licence FFKDA 39€ +5€ affiliation
(à ne payer qu'une fois même si inscription à plusieurs cours)

Il n'est plus demandé de certificat médical ou d'attestation
d'aptitude.



PILATES & GARUDA



Aurore CHABANON

Pour le GARUDA : une année de pratique Pilates ou Hatha
Yoga exigée.



Anne-Sophie LEPREVOST 06 32 42 40 13



YOGA

HATHA-YOGA : postures et méditation
YOGA-NIDRA : relaxation profonde



Liliane CHAUCOT

06 52 36 38 21



**Françoise THEODORE
& Martine FABRE**



Annick GRAVOIN 06 17 10 25 58



GYMNASTIQUE maintien en forme



Rachel JOULIE



Christine CLAUSTRÉ

06 80 12 70 62



Fadila FAVIER



Christiane MURIGNEUX

07 64 67 40 90

AGENDA DE LA SAISON 2025-2026

Démonstration tir à l'arc
06/09 de 14h à 17h sur le
parking haut de la MLT

30.08 2025 10h-12h	02-03-04 .09.2025 17h-19h	06.09 2025 14h-17h	03.09 2025 18h30-20h30	À partir du 15.09.2025	11.10 2025 14h-16h	07.11 2025 20h	11.11 2025 10h-17h
Séance essai Gymnastique sportive	Inscriptions aux activités du Foyer		Séance découverte Impro théâtre	Reprise des activités	Zumba Party	Assemblée générale festive du Foyer	Exposition des ateliers peinture adultes
Salle des sports	MLT Salle Giraudoux		MLT Salle Verlaine		MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Giraudoux

22.11 2025 20h30	14.12 2025 16h	28.02 2026 20h30	27.03 2026 20h30	28.03 2026 8h-20h	25.04 2026 14h	Juin 2026 dates ci-dessous
Bal Trad La Fringale de Trad'	Théâtre "Kadoc" Compagnie La Croche Mot	Soirée cabaret-jazz	Coups de cœur du Court Métrage	Badges Tir à l'arc	Bouger avec le Foyer	Fête du Foyer
MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Giraudoux	Gymnase	MLT	

3 conférences de Jean-Paul DUPUY

MLT Salle Giraudoux

Histoire de l'art

- Vendredi 10 octobre 2025 à 20h15 - Auguste Rodin et Claude Monet
- Vendredi 16 janvier 2026 à 20h15 - Gustave Klimt
- Vendredi 13 mars 2026 à 20h15 - Edvard Munch

FÊTE DU FOYER - JUIN 2026

Démonstration
arts martiaux
MLT Salle Giraudoux
14h30

12	19	20	21	27
20h30 Concert de l'Atelier Chant MLT Salle Giraudoux	20h Gala de danse MLT Salle Giraudoux	Expositions peinture, poterie, art plastique 10h-17h Vernissage 11h MLT	15h Représentation théâtre jeunes MLT Salle Giraudoux	15h Gala de gymnastique sportive Salle des sports



Foyer Culturel et Sportif de La Roche Blanche – Gergovie
MLT – Maison des Loisirs et du Tourisme, Espace Léo Lagrange
37 avenue de la République - 63670 La Roche Blanche



www.fcs-lrbg.fr