

GYMNASTIQUE de maintien en forme

32 séances

111€

Rachel JOULIE (1 ou 2-séances du lundi auront lieu lors des petites vacances scolaires, en concertation avec les pratiquantes)

Renfo Full Body	GER-A	Lundi 9h00-10h00	Salle Rimbaud
Stretching	GER-F	Lundi 10h00-11h00	»
Stretching	GER-G	Mardi 10h00-11h00	Salle Verlaine
Bodyart (nouveau)	GER-S	Mardi 17h15-18h15	Salle Rimbaud
Renfo Full Body	GER-B	Mardi 18h15-19h15	»
Renfo Full Body intense	GER-D	Mardi 19h15-20h15	»
Renfo Full Body	GER-C	Mercredi 17h15-18h15	Salle Verlaine
Renfo Full Body	GER-E	Vendredi 9h00-10h00	Salle Rimbaud
Stretching	GER-H	Vendredi 10h00-11h00	»

Voir le site fcs-lrbg.fr pour la définition de chacune des activités, onglets « Activités/Loisirs et forme/Gymnastiques... »

Contact : mail à contact@fcs-lrbg.fr ou téléphone du bureau au 04 73 79 80 65

Fadila FAVIER

111€

Bodyform	GEF-I	Mardi 9h00-10h00	Salle Rimbaud
Gym douce	GEF-O	Mardi 10h00-11h00	»
Bodyform	GEF-J	Jeudi 9h00-10h00	»
Gym équilibre	GEF-Q	Jeudi 10h00-11h00	»
Bodyform	GEF-K	Jeudi 18h30-19h30	»
Postural ball	GEF-L	Jeudi 19h30-20h30	»
Gainage façon Pilates avancé	GEF-N	Vendredi 9h00-10h00	Salle Verlaine
Gainage façon Pilates débutant	GEF-M	Vendredi 10h00-11h00	»
Gym personnalisée adaptée	GEF-P	Vendredi 11h00-12h00	»

Voir le site fcs-lrbg.fr pour la définition de chacune des activités, onglets « Activités/Loisirs et forme/Gymnastiques... »

Contact : mail à contact@fcs-lrbg.fr ou téléphone du bureau au 04 73 79 80 65

ARTS MARTIAUX

Pascal GIRODET

Salle Lamartine

Une séance d'essai possible par activité.

Contact : Pascal GIRODET 06 83 38 00 77 girodet.pk@orange.fr

> **Majeurs** : certificat médical remplaçable par une attestation sur l'honneur* si un certificat a déjà été fourni depuis moins de 3 ans à cette section et pour la même activité. > **Mineurs** : attestation sur l'honneur* sauf dans certains cas nécessitant un certificat médical*.

(*). Détails et formulaires officiels d'attestations sur l'honneur : à voir avec l'enseignant.

COURS ENFANTS 115 € (1 séance par semaine) + licence + tenue.

Karaté éducatif 6-9 ans Mercredi 14h00-15h00

COURS JEUNES 144 € (1 séance par semaine) + licence + tenue.

Karaté éducatif 10-14ans Mercredi 15h00-16h15

COURS ADULTES

Cours de 1h00 : 136 € (1 séance par semaine) + licence + tenue.

Cours de 1h30 : 204 € (1 séance par semaine) + licence + tenue.

Adultes inscrits à plusieurs cours : la licence et la carte du foyer ne sont payées qu'une fois.

Qi-Gong (1h00) Lundi 18h00-19h00 (groupe 1) Mercredi 19h00-20h00 (groupe 2)

Tai-Chi-Chuan (1h00) Lundi 19h00-20h00

Self-défense (1h30) Lundi 20h00-21h30

Karaté adultes (1h30) Mercredi 20h00-21h30

ZUMBA

32 séances à partir de 11 ans

Salle Giraudoux

Adultes ZU-A

129€

Jeunes ZU-J

111€

Hélène CAUVIN

Jeudi 19h30-20h30

Contact : Florence WEIGEL 06 46 70 79 21

Certificat médical obligatoire géré par la section.

TIR A L'ARC

Mercredi 18/19h, lundi et vendredi 19h/20h

Adultes TA-A

60€ + licence + tenue

Jeunes à partir de 8 ans TA-J

55€ + licence + tenue

Claire et Didier JUILLARD

Contact : 06 14 61 30 12

En fonction de l'activité ou des activités choisies, reportez les codes surlignés en jaune sur votre fiche d'inscription

Certificat médical obligatoire géré par la section.

TENNIS DE TABLE tous niveaux

au Gymnase près de la MLT espace Léo Lagrange

Jean-Claude WEIGEL

Jeunes Mardi 19h00-20h00

TT-J

55€ + licence

Adultes Mardi 20h00-22h00

TT-A

60€ + licence

Adultes Vendredi 20h00-22h30

Contact : Alain BERNARD 06 37 84 42 30

GYMNASTIQUE SPORTIVE FÉMININE

Certificat médical géré par la section.

Salle des sports

GS

55€ + licence + justaucorps

Circuit 1

Laurent BREMAUD

Mercredi 17h15 à 18h45 (débutantes nées de 2014 à 2016)

Circuit 3

Emeline DELHOMME

Mercredi 17h15 à 18h45

Niveaux 7 et 8

Noémie DELBECQUE

Lundi 17h à 18h45 **et** Mercredi 18h30 à 20h30

Niveaux 7

Elodie TOURNADRE

Mardi **et** Vendredi 17h30 à 19h30

Niveaux 6

Laurent BREMAUD

Lundi 18h30 à 20h30 **et** Jeudi 18h30 à 20h30

Niveaux 5

Léa MAZALOUBEAUD

Lundi 19h à 21h **et** Jeudi 19h à 21h

Une **séance découverte** à destination des futures jeunes gymnastes sera organisée le **samedi 27 août 2022 de 10h à 12h** à la salle des sports (près du stade de foot). Les inscriptions et réinscriptions se feront **obligatoirement lors de la journée inscriptions** du Foyer le samedi 10 septembre 2022. lors de la journée des associations. Si dossier incomplet (Chèque+Fiche d'inscription), pas d'accès possible à la salle.

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

Contact : Laurent Brémaud 06 70 33 90 01 ou Léa Mazaloubeaud

Secrétariat inscriptions : gymlrb@gmail.com

MARCHE

Rendez-vous sur le parking bas de la MLT espace Léo Lagrange.

Noëlle PALASSE

Lundi 8h45-12h00

MA

L'adhésion au Foyer suffit

Contact : Noëlle PALASSE 04 73 79 47 49

YOGA

MLT Salle Verlaine 30 séances

Liliane CHAUCOT

HATHA-YOGA

Lundi 16h30-18h00

YHL-1

159€

Liliane CHAUCOT

HATHA-YOGA

Lundi 18h00-19h30

YHL-2

„

Liliane CHAUCOT

HATHA-YOGA

Lundi 19h30-21h00

YHL-3

„

Yoga du son et méditation

Contact : Liliane CHAUCOT 06 52 36 38 21

Françoise THEODORE

HATHA-YOGA

Mercredi 9h00-10h30

YHF

„

Martine FABRE

HATHA-YOGA

Mercredi 18h30-20h00

YHM

„

Françoise THEODORE

YOGA-NIDRA

Mercredi 10h45-11h45

YN

144€

relaxation profonde

Contact : Gilbert LEPREVOST 06 38 34 14 66

PILATES et GARUDA

32 séances

Salle Rimbaud

147€

Aurore CHABANON Pilates Mercredi **PI-1** 9h00-10h00, **PI-2** 10h00-11h00, **PI-3** 17h30-18h30, **PI-4** 18h30-19h30, **PI-5** 19h30-20h30.

Garuda Vendredi **GA** 17h15-18h15. Une année de pratique Pilates ou Hatha yoga exigée.

Contact : Anne-Sophie LEPREVOST 06 32 42 40 13

STAGES de SOPHROLOGIE

Patricia SKRZYPCZAK

Salle Verlaine

SO-1 : 10 SEANCES

Dix jeudis de 19h00 à 20h30 répartis de septembre à décembre 2022.

SO-2 : 10 SEANCES

Dix jeudis de 19h00 à 20h30 répartis de janvier à juin 2023.

Les jours précis **en dehors des vacances scolaires et de la proximité de jours fériés** seront précisés par Patricia. Une première approche des semaines concernées figure sur le site fcs-lrbg.fr.

10 séances d'une heure trente : 120 €

Contact : Patricia SKRZYPCZAK patriciask63@gmail.com 06.43.49.11.27 ou contact@fcs-lrbg.fr

En fonction de l'activité ou des activités choisies, reportez les codes surlignés en jaune sur votre fiche d'inscription

Inscriptions samedi 10 septembre 2022 de 14h à 17h MLT Salle Giraudoux et lors de permanences tenues par le Foyer à la MLT (mezzanine) les 5, 6, 7, 8 et 9 septembre de 17h à 19h30.

ATELIER POTERIE, MODELAGE**Salle G. Brassens, Gergovie (Stationnement obligatoire Place Saint Jean)****Martine CUENAT**

Contact : Martine CUENAT 06 87 48 90 76

Stage 8 et 9 octobre façonnage, 5 novembre émaillage soit 20 heures **POS** **130€**

dont fournitures 10€. minimum 5 personnes adhérent-es du FCS

Cours 24 séances - 1ère séance = séance d'essai. Maximum 10 personnes par cours.**Cours 6-14 ans** Mercredi 16h00-17h30 **POJ** **156€****Cours Adultes** Mercredi 18h00-20h30 **POA-1** Jeudi 14h00-16h30 **POA-2** **258€****PEINTURE ADULTES****MLT Salle Victor Hugo****Jean-Francois SCHEMBARI** 20 séances Samedi 9h30-12h30 **PAS** **222€****Peinture à l'huile**

Contact : Christine CHASSAGNE 06 14 97 65 49

André BRAVARD 24 séances Jeudi 13h30-16h00 **PAB-1** **222€****Aquarelle, acrylique, huile** Jeudi 16h30-19h00 **PAB-2** **222€**

Contact : Michèle ROUSSEL 06 82 23 15 53

ARTS PLASTIQUES JEUNES**MLT Salle Victor Hugo****Charlotte LEGAY** (www.myss-cc.fr) 30 séances Contact : Marie-Claude MEZEIX 06 85 56 16 54**Dessin, peinture, arts créatifs jeunes** 6-11 ans Mercredi 9h00-10h30 **APJ-1** **156€**Mercredi 10h30-12h00 **APJ-2** **156€**ados (11)-12-18 ans Vendredi 18h00-20h00 **APA** **186€****ATELIER DENTELLE****Bénédicte CARPENTIER****Salle Simone VEIL espace Fernand** 30 séances Lundi 14h00-17h00 **DE** **40€****Chirent face à la mairie** 30 séances Lundi 17h00-20h00 **DE** **40€**

Contact et inscription uniquement par téléphone : Bénédicte CARPENTIER 07 61 30 07 06

CHORALE ROCHE-CHEUR**Isabelle SAVARY** **MLT Salle Giraudoux** 30 séances Mardi 20h00-22h00 **CH** **150€**

Première séance « portes ouvertes » mardi 20 septembre 2022 à 20h30.

Contact : Gérard LE MOAL 04 73 87 50 59

THÉÂTRE**MLT Salle Giraudoux****Arnaud PERRIN** **Théâtre adultes** 25 séances Mercredi 20h30-22h00 **THA** **156€****Théâtre des jeunes** 30 séances(6-9 ans) Mercredi 17h00-18h15 **THJ-1** **114€**(10-18 ans) Mercredi 18h30-20h00 **THJ-2** **156€**

Contact : Arnaud PERRIN 06 98 12 14 45

Certificat médical annuel obligatoire

DANSE enfants adolescents

Article R362-2 du Code de l'éducation.

Salle Verlaine 30 séances**Nadège BROSSEAUD** **Éveil corporel, initiation enfants et danse ados****Éveil corporel 4, 5 et 6 ans** Mardi 17h00-18h00 **DAJ-1** **117€****Danse initiation 7, 8 et 9 ans** Mardi 18h00-19h00 **DAJ-2** **117€****Danse ados 10 ans et plus** regroupé avec cours précédent Mardi 18h00-19h30 **DAA** **156€**

La réglementation en fonction de l'âge impose : aucune inscription possible avant 4 ans et "éveil corporel" et "initiation"

Contact : Aurélie NEYRIAL danse.fcslrbg@gmail.com

ANGLAIS adultes**Claire BOURDAROT** **MLT Mezzanine** 30 séances Mercredi 17h30-18h30 **AN** **40€**

Contact : Claire BOURDAROT 04 73 39 96 07 et 06 51 42 63 88

La présente plaquette est un simple document d'information non contractuel. Consultez régulièrement le site fcs-lrbg.fr.

Inscriptions samedi 10 septembre 2022 de 14h à 17h MLT Salle Giraudoux et lors de permanences tenues par le Foyer à la MLT (mezzanine) les 5, 6, 7, 8 et 9 septembre de 17h à 19h30.