Foyer Rural de Bonnencontre

C'est la rentrée !!!

2 activités ADULTES pour la saison 2024-2025 :

***renforcement musculaire/pilates* & *self-défense*.**

Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à participer aux séances d'essai gratuites, puis à vous inscrire pour passer de bons moments.

Venez nombreux découvrir ces 2 activités !

RDV à la salle des fêtes de Bonnencontre

	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / PILATES	SELF-DEFENSE
Séances d'essai et dates des inscriptions	Lundi 16 septembre > 19h-20h15 : Adultes Mercredi 25 septembre > 9h-10h15 : Seniors	Lundi 23 septembre > 18h-19h : Adultes + de 16 ans*
Séances	Séances hebdomadaires Lundi 19h-20h15 : Adultes Mercredi 9h-10h15 : Seniors	Séances mensuelles Lundi 18h15-19h15 : Adultes + de 16 ans* 1er lundi de chaque mois ? (à définir avec l'intervenante)
Démarrage des séances	Lundi 16 septembre (pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés)	Lundi 16 septembre (pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés)
Engagement	A l'année	A l'année
Tarif activité	120€ l'année (possibilité de donner plusieurs chèques à l'inscription)	A définir avec l'intervenante
Cotisation au foyer *Requise pour pouvoir s'inscrire aux activités*	10€ / an (individuel) 20€ / an (famille)	
Besoins spécifiques	Une tenue adaptée (y compris baskets d'intérieur) Un tapis de gym et un gros ballon de gym (prêtés pour la séance d'essai) De l'eau	Une tenue adaptée (y compris baskets d'intérieur) De l'eau
Certificat médical	Requis pour les nouveaux inscrits Questionnaire médical à compléter pour les renouvellements	Non requis
Intervenante	**Elodie ROBERJOT** *Professeur d'EPS, spécialisée APAS (activité physique adaptée et santé)*	**Aline TURLOT** *Monitrice fédérale 2nd degré défense, membre de la commission nationale savate défense*

***des ateliers de sensibilisation au self-défense pour les plus jeunes (- de 16 ans) seront organisés gratuitement au cours de l'année, les dates seront communiquées ultérieurement**

Renseignements ✆ 06 89 90 71 47 ou @ foyerruralbonnencontre@laposte.net

La nouvelle activité self-défense sera maintenue à condition d'avoir un nombre d'inscrits suffisant.