



Le Foyer Rural de Bonnencontre prépare la rentrée !

Chers habitants de Bonnencontre,
à l'aube de la rentrée, le Foyer Rural du village vous propose 2 nouvelles activités pour la saison 2023-2024 : **pilates/renforcement musculaire** & **sophrologie**.

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*

	PILATES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SOPHROLOGIE
Séances d'essai et dates des inscriptions	Lundi 18 septembre > 19h-19h45 : Seniors > 20h-20h45 : Adultes	Mardi 19 septembre > 16h30-17h30 : Seniors > 18h-19h : Enfants (5-11 ans) > 19h30-20h30 : Adultes
Séances	Lundi 19h-20h15 : Adultes Mercredi 9h-10h15 : Seniors	Mardi 18h-19h : Enfants* Mardi 19h30-20h30 : Adultes Vendredi 9h30-10h30 : Seniors <i>*les enfants peuvent être récupérés par l'intervenante avant la séance au périscolaire, avec votre accord</i>
Démarrage des séances	Lundi 2 octobre (pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés)	Mardi 3 octobre (pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés)
Engagement	A l'année 30 séances à l'année (01/10-01/07)	Au trimestre, renouvelable 10 séances au trimestre (T1 01/10-18/12, T2 08/01-25/03, T3 08/04-01/07)
Tarif activité	120€ l'année (possibilité de donner plusieurs chèques à l'inscription)	50€ le trimestre
Cotisation au foyer <i>Requise pour pouvoir s'inscrire aux activités</i>	10€ / an (individuel) 20€ / an (famille)	
Besoins spécifiques	Une tenue adaptée Un tapis de gym et un gros ballon de gym (prêtés pour la séance d'essai)	Une tenue adaptée Un tapis de gym
Certificat médical	Requis	Non requis
Intervenante	Elodie ROBERJOT <i>Professeur d'EPS, spécialisée APAS (activité physique adaptée et santé)</i>	Natacha CETERA <i>Sophrologue qualifiée, spécialisée en accompagnement enfants</i>

NB : sans un nombre minimum d'inscrits, nous nous verrons contraints d'abandonner ces activités

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

Inscription aux séances d'essai

!! A déposer chez Emilie Combaluzier 19 grande rue 21250 Bonnencontre avant le mardi 12/09

NOM : _____ Prénom : _____ Téléphone : ____/____/____/____

Cochez la ou les séances d'essai de votre choix :

Séance découverte PILATES : ☐ Senior ☐ Adulte

Séance découverte SOPHROLOGIE : ☐ Senior ☐ Enfant ☐ Adulte