



## PROGRAMME SAISON 2022-2023

Tarif Adhésion au Foyer Rural de Cernay = 14 € ; Tarif réduit = 11 € (moins de 16 ans et plus de 60 ans au 1er octobre 2022)

Activités	Jours	Horaires	Cotisations Public	Min Max	Description	Responsable
-----------	-------	----------	--------------------	---------	-------------	-------------

## Bénévoles du Foyer Rural

Aïkido (Dojo Gymnase)	Mercredi	18h-19h	110 € Enfants 7-12 ans	Min 5	Art martial japonais utilisant la force de l'adversaire, à mains nues ou avec armes (bâtons...)	Philippe MARQUES DA SILVA tel 06 77 78 73 09 <a href="mailto:cernaylavilleaikidoenfants@gmail.com">cernaylavilleaikidoenfants@gmail.com</a>
	Vendredi	20h30-22h	160 € Ados et Adultes			
Bibliothèque (Adhésion FR non requise)	Lundi	15h30-17h30	14 € Adultes		11 000 ouvrages à consulter ou emprunter, accueil des classes et des tous petits, salons, rencontres..	Isabelle POUGET tel 01 34 85 11 51 <a href="mailto:bibliotheque.cernaylaville@orange.fr">bibliotheque.cernaylaville@orange.fr</a>
	Mercredi	14h-18h30	8 € <16 ans			
	Samedi	10h30-12h30	22 € Famille > 3 personnes			
Club de Marche	Lundi	8h30	15 € Adultes		Boucle de 10 km le matin Rythme légèrement soutenu	Annie DABROWSKI tel 01 34 85 11 57 <a href="mailto:ann.dabrowski@free.fr">ann.dabrowski@free.fr</a>
Course à Pied (CAP Cernay)	Sam/Dim/JF	9h30	35 € Tout public + de 12 ans		RDV au pkg Pelouse pour courir à votre rythme et en toute convivialité	Arnold YVRAY tel 06 74 98 97 16 <a href="mailto:running.cernay@gmail.com">running.cernay@gmail.com</a>
Jeux de cartes	Lundi	14h 20h	15 € Adultes		Belotte, tarot, bridge.. Convivialité, suspens et bonne humeur	Philippe GRELET tel 06 22 03 04 24 <a href="mailto:grelet.philippe@neuf.fr">grelet.philippe@neuf.fr</a>
Réfection de Sièges	1 jeudi sur 2	9h30-17h	25 € Adultes		Conseil et entraide mutuelle, destiné à des pratiquants assez expérimentés	Annie DURAND tel 06 67 95 21 08 <a href="mailto:anne.durand782@orange.fr">anne.durand782@orange.fr</a>
Scrabble	Lundi soir	20h30	15 € Adultes		Pratique en "Duplicate", type tournoi, chacun disposant d'un jeu complet	Françoise THAKRAR tel 06 30 91 26 00 <a href="mailto:francoisethakrar@gmail.com">francoisethakrar@gmail.com</a>
	Vendredi AM	14h00				

## Professionnels du Foyer Rural

Couture (2h30)	Vendredi	9h30-12h	240 € Adultes	Min 8	Perfectionnement, utilisation machine, réalisation d'un projet personnel et/ou collectif	Guyène De BLOEDT tel 07 87 13 80 95 <a href="mailto:missquiqui.creations@gmail.com">missquiqui.creations@gmail.com</a>
Illustration*	Mercredi	10h-11h	180 € 4/6 ans	Min 5	Raconter une histoire par le dessin, la BD, la peinture, la sculpture, la fresque...	Elisabeth SCHLOSSBERG tel 06 74 32 93 35 <a href="mailto:elisabeth.schlossberg@neuf.fr">elisabeth.schlossberg@neuf.fr</a>
		11h-12h30	210 € 7/10 ans	Max 8		
Peinture Dessin (2 h) (avec l'APEVDC)	Jeudi	18h30-20h30	270 € Tout public + de 12 ans	Min 5	Perfectionnement aux techniques de peinture et dessin, projet (tous niveaux, débutants confirmés)	Michel DEVEZ tel 06 32 25 58 70 <a href="mailto:michel.devez@orange.fr">michel.devez@orange.fr</a>
Pilates*	Mardi	10h30-11h30	180 € Adultes	Min 12	Cours accessibles à tous et à toutes, essentiel à l'équilibre, renforcement des muscles profonds afin d'améliorer la posture et la santé au quotidien	Stéphanie PIETERAERANTS tel 06 85 58 05 74 <a href="mailto:stephanie.coaching78@gmail.com">stephanie.coaching78@gmail.com</a>
	Jeudi *	18h-19h	180 € Ado/adultes	Min 12		
	Mardi + Jeudi		300 € Combo 2 cours			
Qi Gong*	Vendredi	10h-11h	150 € Adultes	Min 10	Energie vitale et apaisement de l'esprit par le souffle et le corps avec une professeure multi disciplinaire dans le bien-être	Brigitte SCHABAILLIE tel 06 10 88 68 22 <a href="mailto:brigitteschabaille@gmail.com">brigitteschabaille@gmail.com</a>
Yoga (1h30) (Equilibris)	Jeudi	10h15	309 € Ado / Adultes (1h30)		Travail du mental et du corps avec l'aide du souffle afin d'améliorer concentration, confiance en soi, souplesse du corps et de l'esprit	Patricia KALACHE tel 06 83 61 56 56 <a href="mailto:patkalache@yahoo.fr">patkalache@yahoo.fr</a>
		14h30				
		17h30				
		19h				
		20h30				

## Professionnels indépendants

Danse	Mardi	16h30-17h15	210 € Enfants 4-5 ans		Eveil	Anne-Gaëlle LE HUELLEC tel 06 64 21 39 88 <a href="mailto:annegachacha@hotmail.fr">annegachacha@hotmail.fr</a>
		17h15-18h15	240 € Enfants 6-7 ans		Initiation	
		18h15-19h15	270 € Enfants 8-10 ans		Classique	
		19h15-20h30	300 € Ado/adultes		Classique	
Pilates du Soir		20h30-21h30	210 € Ado/adultes	Max 14	Pilates avec Anne-Gaëlle	
Fit & Zumba	Lundi	19h-19h45	269 € Ado/adultes		Zumba	Cécilia FRESNAY tel 06 18 04 16 52 <a href="mailto:cecilia.fresnay@gmail.com">cecilia.fresnay@gmail.com</a>
		19h45-20h30	269 € Ado/adultes		Fit Cardio Boxing (Carte 12 cours : 114 €)	
		19h-20h30	339 € Combo 2 cours		Zumba + Fit Cardio Boxing	
Pilates du Soir		20h30-21h30	210 € Ado/adultes	Max 14	Pilates avec Cécilia	
Zumba Kids*	Vendredi	17h-17h45	213 € Enfants 5/7 ans		Energie, danse et musique (Hip-Hop, reggeaton, cumbia...)	Cécilia FRESNAY tel 06 18 04 16 52 <a href="mailto:cecilia.fresnay@gmail.com">cecilia.fresnay@gmail.com</a>
Danse		17h45-18h45	258 € Ados		Modern Jazz/Street Jazz	

## Grande Fête du Foyer Rural

Animation Dansante avec orchestre	19/11/2022	> 19h	25 € Adultes	Max 80	Dîner & danse jusqu'au bout de la nuit (Sous réserve)	Aurélio SABELLA tel 06 85 40 38 76 <a href="mailto:aurelio.sabella@orange.fr">aurelio.sabella@orange.fr</a>
			30 € Extérieurs au FR			

Les horaires et tarifs sont donnés à titre indicatif sous réserve de modifications (Nombre d'inscrits, salles...)  
Stages et démonstrations : donner le planning prévisionnel dès que possible pour réservation des salles et communication  
\*Nouveau

ERRATUM :  
(Fiche d'inscription papier)

Tarifs : couture : 240 €, Jeux de carte : 15 €, Zumba Kids : 213 €  
Tarif adhésion de 11 € : date = 1/10/2022