

**ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES**  
 (Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés)



**SAISON : 2022 – 2023**

**Activités artistiques et culturelles**

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
ESPAGNOL (Foyer 1 <sup>er</sup> étage)	Confirmés	Jeudi 18h-19h	Mme Olga ANTONIO	Mme BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Par trimestre 51€ (1h/semaine)
	Débutants	Jeudi 19h-20h			
ANGLAIS (Foyer 1 <sup>er</sup> étage)	Faux Débutants	Lundi 18h15-19h15	Mme Isabelle MANEYROL	Mme CATHALA 06 11 34 91 80	Par trimestre 51€ (1h/semaine)
	Confirmés	Lundi 19h15-20h15			
Éveil musical (Foyer 1 <sup>er</sup> étage)	Binômes parents - enfants (3mois-3ans)	Samedi : 9h00-9h45	Mme Cécile MALAVAL	Mme ESPIL 07 86 15 19 33	Par trimestre 34€
Théâtre (salle des fêtes)	Enfants (8 / 11 ans)	Mercredi 13h30-15h	Mme Morgane BAUDOIN	Mme CORTES 05 59 53 21 75	Par trimestre 42€ 1h30 / semaine
	Ados et adultes	Mercredi 15h-17h			Par trimestre 56€ 2h / semaine
DESSIN (Salle pour Tous)	Ados (11/17ans)	Mercredi 14h-15h30	Mme Françoise POTHIER	Mme CHEVALLIER 06 77 76 47 44	Par trimestre 62€ (1h30/semaine)
	Enfants (7/10ans)	Mercredi 15h30-17h			
	Adultes Adolescents	Mercredi 17h-19h30			Par trimestre 92.5€ (2h30/semaine)
PIANO (Foyer 1 <sup>er</sup> étage)	Pour Tous	Mercredi 10h-22h	Mme Françoise MASSALY	Mme ARASCO 07 72 16 96 67	13 € 1/2 heure 19.5€ 3/4 heure 26€ heure
CLUB PYRAMIDE (Salle pour Tous)	Pour Tous	Lundi à partir de 20h	Mme Marie-Claire BIDEGARAY	Mme BIDEGARAY 06 48 56 88 69	Gratuit
QUIZZ (Salle pour Tous)	Pour Tous	Animation trimestrielle*	Mme Marie-Claire BIDEGARAY	Mme BIDEGARAY 06 48 56 88 69	

\* annoncée par affiches (et par email pour les inscrits)

**Activités de Plein Air**

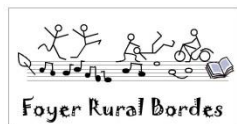
ACTIVITES	OUVERT	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
MARCHE (Place Jean Nougues)	à tous	Mardi 14h Retour vers 17h	Mr Michel Bar	Mr Michel Bar 05 59 53 11 66	Gratuit pour les adhérents au foyer
VTT (Place Jean Nougues)	à tous	Jeudi 14h30	Mr M CHEVALLIER	Mr Max CHEVALLIER 06 49 21 18 15	Gratuit pour les adhérents au foyer

**L'ADHÉSION OBLIGATOIRE AU FOYER RURAL DE BORDES EST FIXÉE A 10 €**

<http://www.foyerdebordes.fr>

Email : [contact@foyerdebordes.fr](mailto:contact@foyerdebordes.fr)  
[foyruraldebordes@gmail.com](mailto:foyruraldebordes@gmail.com)

☎ : 05 59 53 12 93



**ACTIVITÉS DU FOYER RURAL DE BORDES**  
 (Pas d'activités durant les vacances scolaires et les jours fériés)



**SAISON : 2022 – 2023**

**Activités sportives**

ACTIVITÉS	OUVERT À	HORAIRES	ANIMATEURS	RENSEIGNEMENTS	TARIFS
GYMNASTIQUE ENFANTS ET ADOS	Enfants (4/5ans)	Mercredi 13h30-14h30	Mme Chloé DELOS	Mme ESPIL 07 86 15 19 33	28€/trimestre (1h/semaine)
	Enfants (6/7ans)	Mercredi 14h30-15h30			
	Enfants (8/10ans)	Mercredi 15h30-16h30			
	Ados et enfants à partir de 10 ans	Mercredi 16h30-17h30			
GYMNASTIQUE ENTRETIEN	Adultes Adolescents	Mardi 9h15-10h15	Mr Michel CAZERES	Mme ESTEVE 06 27 57 02 80	28€/trimestre (1h/semaine)
		Lundi 9h30-10h30	Mme Cyntia PÉRÉ	Mme IRIGOIN 06 89 45 57 58	
		Lundi 10h30-11h30			
GYM DU DOS TENDANCE PILATES	Adultes Adolescents	Mardi 10h15-11h15	Mr Michel CAZERES	Mme ESTEVE 06 27 57 02 80	28€/trimestre (1h/semaine)
STRETCHING	Adultes Adolescents	Mardi 20h-21h	Mme Hélène BALLON	Mr Jean PRABIS 06 35 94 44 81	28€/trimestre (1h/semaine)
		Mercredi 19h30-20h30	Mme Hélène BALLON		
		Vendredi 10h00-11h00	Mme Hélène BALLON		
		Samedi 10h30-11h30	Mme Chloé DELOS	Mme BERGEZ 06 76 73 72 92	
RELAXATION méthode sophrologie	Adultes Adolescents	Mardi 16h00-17h00	Mme Claudine LARRAZ	Mme IRIGOIN 06 89 45 57 58	30€/trimestre (1h/semaine)
YOGA	Adultes Adolescents	Mardi 17h15-18h30	Mme Claudine LARRAZ	Mme IRIGOIN 06 89 45 57 58	33€/trimestre (1h15/semaine)
PILATES	Adultes Adolescents	Mardi 19h-20h	Mme Hélène BALLON	Mr Jean PRABIS 06 35 94 44 81	28€/trimestre (1h/semaine)
		Mercredi 18h30-19h30			
		Vendredi 9h00-10h00			
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Adultes Adolescents	Vendredi 18h30-19h30	Mme Chloé DELOS	Mme BERGEZ 06 76 73 72 92	28€/trimestre (1h/semaine)
		Samedi 9h30-10h30			
CIRCUIT MINCEUR	Adultes Adolescents	Lundi 18h30-19h30	Mme Cyntia PÉRÉ	Mme IRIGOIN 06 89 45 57 58	28€/trimestre (1h/semaine)
STEP/Cardio	Adultes Adolescents	Vendredi 19h30-20h30	Mme Chloé DELOS	Mme BERGEZ 06 76 73 72 92	28€/trimestre (1h/semaine)
ZUMBA	Adultes Adolescents	Lundi 19h40-20h40	Mme S. DUFAU	Mme BIDEGARAY 06 48 56 88 69	28€/trimestre (1h/semaine)
		Mercredi 19h20-20h20	Mme F. QUESSETTE	Mme CZAJA 06 98 47 43 01	
POSTURAL-BALL	Adultes Adolescents	Mercredi 18h15-19h15	Mme F. QUESSETTE	Mme CZAJA 06 98 47 43 01	28€/trimestre (1h/semaine)
LINE DANCE	Adultes Adolescents	Lundi 18h30-19h30	Mme S. DUFAU	Mme BIDEGARAY 06 48 56 88 69	28€/trimestre (1h/semaine)
DANSE	Initiation à la danse (CP-CE1)	Mercredi de 9h30 à 10h30	Mme Catherine BACHMANN	Mme ESPIL 07 86 15 19 33	42€/ trimestre (1h/semaine)
	Eveil à la danse (moyenne et grande section maternelle)	Mercredi de 10h30 à 11h30			
	Atelier d'expression corporelle pour tous (de 8 à 99 ans)*	Mercredi de 11h30 à 12h30			
QI GONG	Adultes Adolescents	Jeudi 18h30-19h45	Mme Marie-Claire Huet Richard	Mme CZAJA 06 98 47 43 01	33€/trimestre (1h15/semaine)
GYMNASTIQUE	Adultes Adolescents	Lundi 17h00-18h00	Mr Jean AYGUEBERE Mr Didier CABRERO	Mr Jean AYGUEBERE 05 59 53 25 49	5 €/trimestre
GYMNASTIQUE MARTIALE	Adultes Adolescents	Jeudi 9h30-10h30	Mr Didier CABRERO	Mr Didier CABRERO 05 59 71 96 57	5 €/trimestre

\* Nombre minimum de 7 participants.