



Jardin de l'Ancien Presbytère
31280 MONS
foyerruralmons@gmail.com
www.foyer-rural-mons.fr
07 81 99 91 10

PROGRAMME ATELIERS 2017 - 2018

INSCRIPTIONS

Samedi 9 Septembre 2017

De 10H à 12H30 – Esplanade mairie (ou salle si pluie)

Modalités d'inscription

- * La carte d'adhésion au Foyer Rural est obligatoire dès le premier cours (validité du 01/09/17 au 31/08/18) Cette carte sert d'assurance et donne accès aux activités de tous les Foyers Ruraux. Tarif : 16 € par an.
- * Le règlement de la cotisation de l'activité s'effectue en totalité à l'inscription, avec possibilité d'encaissement échelonné en 3 fois (par chèque uniquement).
Un seul cours d'essai est possible pour chaque section sous réserve d'une décharge.

Dans le cas d'une inscription en cours d'année,
tout trimestre commencé est dû.

Pour les activités physiques et sportives, un certificat médical est obligatoire et doit être remis au responsable à l'inscription.

L'adhésion à l'association oblige au respect des modalités de fonctionnement définies dans le règlement intérieur.

AGENDA SEPTEMBRE 2017

Samedi 9/09	Inscriptions 10h-12h30
Dimanche 10/09	VIDE-GRENIERS Place des Commerces EXPO PHOTOS (Œil de Mons) 10H à 16H Remise du prix Œil de Mons 2017 à 12h
Semaine du 11/09	RENTREE DES ATELIERS
Samedi 30/09	ASSEMBLEE GENERALE - Salle des Fêtes à 10h00

ANGLAIS

Mardi 19h15 (groupe 10 personnes)

Cours d'anglais pour adultes qui ont des notions scolaires plus ou moins lointaines
Cours se focalisent sur la conversation, la lecture, la compréhension orale, les révisions des connaissances, le vocabulaire.

Animatrice : Joyce FAURE

Tarif : 180 euros / an

CONTACT : Frédérique Lion 06 11 13 91 64

CHŒUR DU BOUT DU MONDE

Jeudi 20h50 - 22h30

Le "Chœur du Bout du Monde" est un chœur de femmes, ouvert à toutes. La connaissance du Solfège n'est nullement nécessaire, pas plus qu'une expérience préalable au chant.

Répertoire varié, chants traditionnels et classiques, variétés ..

Animatrice : Béatrice BUIRON

Tarif : 180 € / an

CONTACT : Annie LATXAGUE 06 70 85 66 71

ART FLORAL

Samedi matin de 10h30 à 12h. 7 Séances

Cours destinés à découvrir les végétaux et à satisfaire votre créativité.
Vous emporterez votre composition !

Animatrice : Monique BOISLEVE

Tarif : 135€ / an (7 cours)

CONTACT : Karine BASSET 09 75 70 88 25

HISTOIRE DE MONS

Lundi 18h30 à 20h00 tous les 15 jours

Venez nombreux enrichir «HISTOIRES DE MONS», vous êtes tous les bienvenus.

Tarif : 21 € / an

CONTACTS : Jean-Marie ROUVIERE 05 61 83 99 97

Julien ALBAR 05 61 83 64 73

ATELIER ECRITURE

Lundi 20h30 tous les 15 jours

Entre exercices de style et roman fleuve, venez vous confronter à la feuille blanche, dans la bonne humeur d'un groupe de personnes qui n'oublie pas de ne pas se prendre au sérieux.

Tarif : 21€ / an

CONTACT : Bruno LION 06.25.02.58.95

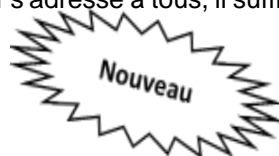
PETIT ATELIER de PENSEE STIMULANTE

Lundi 20h30 tous les 15 jours

L'atelier propose une balade décontractée entre science et philosophie: à la rencontre de Spinoza, d'Einstein, de Darwin, en mixant la philosophie, la biologie, les neurosciences. Nous essaierons de construire ensemble, en amateurs, dans la bonne humeur et la convivialité, une compréhension de ce que nous sommes dans le Grand Mystère de la Vie, de l'Univers et du Reste. L'atelier s'adresse à tous, il suffit d'être curieux.

Tarif : 21€ / an

CONTACT : Bruno LION 06.25.02.58.95



ESPAGNOL

Mardi soir de 19h00 à 20h00

Vous qui avez un souvenir lointain de vos cours de lycée et qui souhaitez vous débrouiller lors de déplacements ou vacances dans les pays Hispanophiles n'hésitez pas à nous rejoindre. A travers diverses conversations vous allez retrouver tout seul les mots qui vous manquent.

Animateur : Mario LOZANO GARCÍA

CONTACT : Chantal RAYNAL 06.89.23.65.74

Tarif : 180 € / an

OENOLOGIE

2 séances par trimestre. 1 ou 2 groupes selon les inscriptions (amateurs/experts)

Découverte du monde du vin à travers la dégustation. Accompagné par un œnologue passionné et passionnant, nous partirons à la rencontre des terroirs.

Visitez notre rubrique Oenologie www.foyer-rural-mons.fr

Animateur : Jean-Hugues VIRCHENAUD

Tarif : Adultes : 135 € / an

CONTACT : Neil CARMICHAEL 06 30 62 13 50

PILATE



Etirer les muscles profonds du corps, travailler sa respiration pour se rééquilibrer et avoir une meilleure posture.

Lundi 18h15-19h15

Animateur : Frédéric GUERIN

CONTACT : Béatrice MAGNEE 06 52 15 07 08

Jeudi 10h à 11h

Animatrice : Céline MORTIER (BEES)

CONTACT : Catherine BOULET 06 28 18 07 29

Tarif : 138 € par an (pour 1 ou 2 cours)

COUNTRY



Lundi 20h45 – 22h débrouillés / Mercredi 20h30—21h45 avancés

Un moment convivial, sans partenaire nécessaire, où la tête et les jambes suivent un air de Country. Un minimum de 8 inscrits à chaque cours est requis pour maintenir l'activité.

Animateurs : Josie & Micha

Tarif : 78 € / an (pour 1 ou 2 cours)

CONTACT : Josie PLOTTO 06 16 81 37 51

GYMNASTIQUE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL

Mercredi 19h15 à 20h15

Vendredi 20h à 21h

Céline MORTIER (BEES)

GYM CARDIO – STEP

Mardi 20h à 21h

Patrice LAPLAGNE

CONTACTS : Véronique BERNADETS 06 22 16 11 75

Auréliе JOUSSEAUME 06 88 52 63 28

Isabelle ROUX 06 76 53 00 84

GYM DU MATIN

Mardi 8h50 à 9h50

Jeudi 9h à 10h

Céline MORTIER (BEES)

CONTACT : Constance VERHILLE 06 43 61 45 29

Tarifs : 141 €/an en illimité (5 cours)

SOPHROLOGIE

Samedi matin : 8 séances de 2h.

Les techniques de la sophrologie opèrent sur les différents niveaux de notre être : physique, émotionnel, énergétique et mental. Vers une harmonie avec son environnement, avec les autres et avec soi-même

Animatrice : Laëtitia DELPLANO

Tarif 8 séances : 96 € / an

CONTACTS : Laurence DERROISNE 06.03.51.75.32

ARTS PLASTIQUES

Jeudi à partir de 18h30 – séance 1h30

Les principes de la composition et de la mise en page, la perspective et ses déformations, les différentes techniques de la couleur, la texture et les effets, ...

Animatrice : Geneviève ANDREO

Tarif : 180 € / an (fournitures comprises)

CONTACT : Yves MOTHE 06 64 12 64 60

DANSE : ROCK/SALSA

Vendredi 21h - 22h30

Cours collectifs de danse dans la bonne humeur, sous la direction de Patrick, danseur professionnel.

Au programme de cette heure et demie de danse :

- Rock
- Salsa

et pour terminer la séance, une danse au choix...

Animateur : Patrick LAYNET professeur de danse

Tarif : 180€ / an

Contact : Frédérique LION 06 11 13 91 64

TAÏ CHI CHUAN - QI-GONG



Lundi : Débutants 19h15 à 20h15 - Anciens de 19h45 à 20h45

(travail en commun des 2 groupes de 19h45 à 20h15)

A la fois méditation en mouvement, technique de santé et de Bien-être, recherche d'équilibre et d'harmonie, chemin de développement personnel, le Tai Chi Chuan permet de réunifier les 3 plans : Terre /Homme/Ciel - Physique/Emotionnel/Spirituel. Il permet de retrouver l'axe et le souffle, de réveiller nos perceptions et nos sensations, d'accueillir ce qui vient et revenir à l'essentiel.

Le Tai Chi Chuan est accessible à tous, il suffit de beaucoup de patience et d'humilité et d'un peu d'humour...

Animatrice diplômée BPAMCI: Christiane De TOLLENAERE

Tarif : Adultes/ados 168 € / an

CONTACT : Marie-Ange BRIOTTET 06 84 21 43 35

PIANO

Mercredi après-midi (horaire à définir) : 15 minutes par personne

Apprentissage et pratique du piano Individuellement ou en petits groupes

Animatrice : Ghislaine GUILLAUME

Tarif : 390€ / an

CONTACT : Chrystel JEAN-JEAN 06 10 11 72 37

VTT



Sorties le Dimanche matin

Section ouverte aux adultes et aux adolescents (nés en 2004 ou avant) accompagnés d'un parent et ayant déjà une bonne pratique du VTT.

Sorties tous les dimanches matin autour de Mons ou à l'extérieur avec covoiturage. Plusieurs groupes de niveau se constituent suivant la condition physique et les disponibilités de chacun.

Sorties à la journée et WE famille seront proposés en cours d'année, participation à des rando organisées par d'autres clubs.

Port du casque et certificat médical obligatoires

Tarif : 21 € / an

CONTACTS : Stéphane CAUNEILLE 06.30.37.30.46

Club VTT : vtt.mons.free.fr

YOGA



Jeudi 19h15 - 20h45

Venez rejoindre notre groupe de yogis, cours accessible à adolescents et adultes.

Nous vous garantissons relaxation, respiration, concentration, étirement et évacuation de votre stress quotidien.

Mardi 10h – 11h15



Animatrice : Julie PRUNIERES

Tarif : Adultes : 168 € / an

CONTACT : Chantal RAYNAL 06.89.23.65.74

SORTIES RANDONNEES

Nous vous proposons des sorties randos montagne ainsi que des sorties raquettes pendant la saison hivernale. cela nous permettra de découvrir de beaux endroits dans les Pyrénées, et de profiter d'un covoiturage afin de partager les frais.

Les sorties randos peuvent être proposées 2 fois par mois . plutôt le samedi et sur la journée (suivant la météo bien sûr).

Tarif : 21 euros /an

CONTACT : Vincent HONVAULT 06 31 471 481

ZUMBA



Mercredi 18h à 19h

L'ouverture d'un deuxième cours est toujours à l'étude

Danses latines chorégraphiées s'appuyant sur des musiques salsa, merengue, cumbia, reggaeton, calypso socca, samba, chacha. De la danse, de l'énergie, du cardio et de l'ambiance

Animatrice : Laura LORTHOIS, prof. Agrée de Zumba (mercredi)

Myriam CABANDE prof. Agrée de Zumba

Tarif : 138 €/an

CONTACT : Françoise DUBOS 06 74 92 40 35

Véro BERNADETS 06 22 16 11 75

LES P'TITS BIDOUILLEURS

Samedi : minimum 5 séances, plus une supplémentaire si nécessaire.

De 9h30 à 11h pour les CP-CE1 (12 enfants max)

DE 11h à 12h30 pour les CE2-CM1-CM2 (16 enfants max)

Faire découvrir le monde qui nous entoure et la science par de petites expériences simples, ludiques et sans danger.

Tarif : 30€ par an

CONTACT : Marie DEHAENE 06 09 70 58 84

Sonia PENALVA 06 87 95 05 36

petits.bidouilleurs@hotmail.com

ARTS PLASTIQUES

A partir de 6 ans, le Jeudi à partir de 17h30

(2 ou 3 groupes) en fonction du nombre d'inscrits

Techniques diverses dessin, pastel, aquarelle, huile acrylique, modelage (terre cuite), sculpture. Application au choix de chacun (bois, verre, tissu ...).

Animatrice : Geneviève ANDREO

Tarif : 180 € / an (fournitures comprises)

CONTACT : Yves MOTHE 06 64 12 64 60

CLUB ADOS

De la 5^{ème} à la terminale

Participer à la mise en place de manifestations du Foyer Rural pour appréhender la vie associative et le partage.

Des sorties (paintball, laserquest) et des soirées sont également organisées tout au long de l'année.

Consultez la page facebook : **clubadosmons**

Tarif : 39 euros / an

CONTACT : Jérôme DAUBIGNY 06 09 57 49 98

Chrystel JEAN-JEAN 06 10 11 72 37

Bérangère SCHECK 07 60 57 78 70

ANGLAIS

7 à 10 ans / Mercredi : horaire selon inscriptions

Apprentissage ludique de l'anglais en groupe. Méthode orale vivante et participative (conversations, échanges, jeux...)

Animatrice : Joyce FAURE

Tarif : 180 € / an

CONTACT : Frédérique LION 06 11 13 91 64

EVEIL A LA MUSIQUE

Dès la maternelle / Mercredi 16h - 17h45 à définir

Ghislaine fait découvrir la musique aux plus petits en maniant des percussions, en chantant, en bougeant sur les rythmes.

Animatrice : Ghislaine GUILLAUME

Tarif : 111 € /an

CONTACT Chrystel JEAN-JEAN 06 10 11 72 37

PIANO

A partir de 6 ans / Mercredi 16h30—17h45 à définir.

15 minutes par enfant.

Apprentissage du piano et du solfège individuellement ou par petits groupes d'âges.
(3 ou 4 enfants)

Animatrice : Ghislaine GUILLAUME

Tarif : 363 € /an

CONTACT : Chrystel JEAN-JEAN 06 10 11 72 37

THEATRE

De 8 à 18 ans

Séance le mercredi après-midi

(groupe et horaire en fonction des inscriptions)

Travail de la voix, du corps, improvisations et techniques de jeu dans un esprit ludique et imaginaire. A partir de janvier, préparation d'une pièce pour laquelle deux à trois représentations sont programmées en fin d'année

Animatrice : Cathy Chioetto

Tarif : 180 € par an

CONTACT : recherche responsable

ZUMBA



De 7 à 12 ans / Merc. 17h-18h

(peut-être 2 groupes d'âges suivant les inscriptions)

De l'énergie, de la danse, du rythme, du sport !

Animatrices : Laura LORTHOIS, prof. Agrée de Zumba

Myriam CABANDE, prof. Agrée de Zumba

Tarif : 135 € / an

CONTACT : Laurence DERROISNE 06 03 51 75 32



A partir de 4 ans

Sport d'équilibre, éducatif, de défense, le judo est une activité de détente et de plaisir. C'est une discipline basée sur l'échange et la progression adaptée à chaque âge.

Les groupes sont donnés à titre indicatif.

Le professeur orientera les élèves selon les effectifs.

Groupe 1 : Babys nés en 2012/2013
(1 cours de 45mn /semaine)

Vendredi 16h45 à 17h30 nés en 2012

Mardi 16h45 à 17h30 nés en 2013

Groupe 2 : Mini-poussins nés en 2009/2010/2011
(2 cours d'1h/semaine, soit 2h hebdo)

Mardi 17H30 à 18H30 et

Vendredi de 17H30 à 18H30

Groupe 3 : Poussins nés en 2008

Benjamins nés en 2006/2007

Minimes nés en 2004/2005 (2 cours d'1 h15/semaine, soit 2h30 hebdo)

Mardi 18h30 à 19h45 et

Vendredi de 18h30 à 19h45

Certificat médical obligatoire avec la mention "non contre-indication à la pratique du judo en compétition" dès l'inscription.

Animateur : Damien TARRIDE (BEES)

Tarifs annuels :

Groupe 1 : 168 € (licence FFJDA incluse)

Groupe 2 : 210 € (licence FFJDA incluse)

Groupe 3 : 231 € (licence FFJDA incluse)

CONTACTS : babys 2013 et le groupe 2 (17h30 / 18h30) :

HORTE Alexandre 06 78 62 4 327

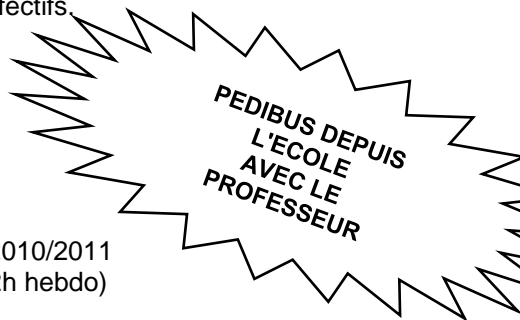
CODRON Bertrand 06 80 14 16 82

RIVIERE Ophélie 06 30 38 14 31

babys 2012 et le groupe 3 (18h30 / 19h45) :

MALET Séverine 06 68 53 57 09

MALET Xavier 06 74 71 08 23



SOMMAIRE

ADULTE

ACTIVITES CULTURELLES

Anglais _____ 2

Art Floral _____ 2

Arts Plastiques _____ 5

Atelier Ecriture _____ 3

Atelier Pensée Stimulante ___ 3

Chœur du Bout du Monde ___ 2

Espagnol _____ 3

Histoire de Mons _____ 2

Œnologie _____ 4

Piano _____ 6

Sophrologie _____ 5

ACTIVITES SPORTIVES

Danse Country _____ 4

Danse Rock /Salsa _____ 6

Gymnastique _____ 5

Pilate _____ 4

Sorties randonnées _____ 7

Tai Chi-Chuan - Qi-Gong ___ 6

VTT _____ 7

Yoga _____ 7

Zumba _____ 8

ENFANTS / ADOS

ACTIVITES CULTURELLES

Club Ados _____ 9

Anglais _____ 9

Arts Plastiques _____ 8

Eveil Musical _____ 9

Les petits bidouilleurs _____ 8

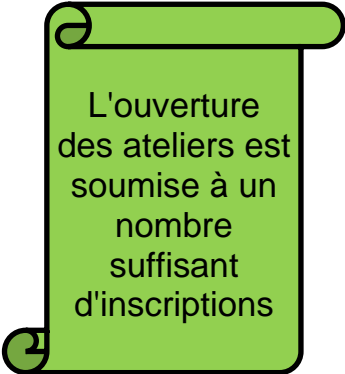
Piano _____ 10

Théâtre _____ 10

ACTIVITES SPORTIVES

Judo _____ 11

Zumba _____ 10



L'ouverture
des ateliers est
soumise à un
nombre
suffisant
d'inscriptions