

**TRICOT-COUTURE : 10 €**

1er cours : samedi 6 octobre 2018 tous les 15 jours

04 75 94 23 90

29 sept 16 à 17

**REGLEMENT DES ACTIVITES**

Chaque adhérent n'est assuré par le contrat du Foyer Rural que s'il est inscrit selon le règlement suivant :

- L'inscription est valable pour l'année scolaire et se fait lors des cinq permanences. Le tarif famille est pris en compte pour les couples, pour une filiation directe (ou famille recomposée) sous condition d'habiter sous le même toit. *Tarif applicable uniquement pendant les permanences.*
- Remplir la fiche d'inscription et l'autorisation parentale pour les mineurs.
- Remise de 20% à partir de la 2ème inscription sur le tarif le plus bas pour les jeunes de moins de 18 ans. *Tarif applicable uniquement pendant les permanences.*
- Possibilité de payer en trois fois (établir 3 chèques à l'inscription). Établir les chèques à l'ordre du Foyer Rural.
- Certificat médical obligatoire pour la pratique d'une activité sportive.

Aucune adhésion ne sera remboursée. Les activités pourront être remboursées partiellement ou totalement uniquement pour raisons médicales majeures et après acceptation du conseil d'administration.

**Nouvel adhérent :**

Une séance découverte est proposée gratuitement pour toutes les activités sauf pour le canyoning.

**RENSEIGNEMENTS**

Laurent-Marc Méallarès : 06 85 74 87 07

Yves Roche : 04 75 94 23 90 Axelle Spruytte-Boyenval : 07 89 58 62 09



**ardèche**  
LE DEPARTEMENT

Mairie de **Lussas**



**FOYER RURAL DE LUSSAS  
2018-2019**

Le Foyer Rural est une association d'Education Populaire en milieu rural. Agréé Jeunesse et Sport, il a pour but l'animation du village. Il est géré uniquement par des bénévoles.

Toutes les activités qu'il vous propose sont encadrées par des salariés ou des bénévoles qualifiés. Les chèques-vacances et coupons sport sont acceptés.

Cette année pas de changement de tarif (sauf le canyoning). Toutes les activités sont reconduites malgré les contraintes dues aux travaux qui vont rendre indisponible le Blue Bar, au moins le premier trimestre. Les jeunes hors communauté de commune « Berg et Coiron » seront toujours sur le tarif adulte mais pourront bénéficier de la réduction « Famille ».

Chaque activité a un tarif spécifique (les prix indiqués sont les tarifs à l'année)

A noter les modifications d'horaires :

- Les heures de « zumba » et de « pilates », que ce soit l'après-midi ou en soirée ont été placées le jeudi avec deux nouvelles animatrices : Anne et Charlene.
- L'heure de gym du lundi passe au mardi à 14h.

**NOUVEAUTES :**

- YOGA, avec Nadine, intègre le foyer rural et en devient une section à part entière.
- Ateliers de YOGA tous les deux mois, dates à préciser.
- Conversation ESPAGNOL pour les collégiens avec Juan
- Week-end THÉÂTRE pour les scolaires, date à préciser.

Date à retenir : le 17 NOVEMBRE 2018 « 5ème JOURNEE DE LA SOUPE »

Tarif des Adhésions :	Adhésion individuelle Adulte	: 20 €
	Adhésion individuelle Enfants (-18a)	: 15 €
	Adhésion Famille : Enfants seuls	: 20 €
	Parent(s) et/ou enfant(s)	: 25 €

*les réductions seront valables uniquement pendant les  
5 PERMANENCES au CENTRE CULTUREL*

**Le mercredi de 14h à 19h : 26 septembre 2018, et les 3 et 10 octobre 2018**

**Le samedi de 10h à 12h 30 : 29 septembre 2018, et le 06 octobre 2018**

## JUNIERS

**IMPORTANT :** Les prix indiqués sont pour les jeunes habitants de la communauté de commune « BERG et COIRON ». Pour les extérieurs les prix seront alignés sur les tarifs adultes.

**GYM : 60 €**

2 groupes de 4 à 10 ans

*1er cours* : mercredi 19 septembre 2018

le mercredi de 14h à 15h et de 15h à 16h

Contact tel : Sébastien 06 82 36 36 08

**STREET DANCE : 60 €**

*1er cours* : mercredi 19 septembre 2018

2 groupes suivant niveau à partir de 11 ans le mercredi de 16h 30 à 17h 30 et de 17h 30 à 18h 30

Contact tel : Sophie 06 63 87 93 46

**ZUMBA : 60 €**

*1er cours* : jeudi 20 septembre 2018

A partir de 15 ans

le jeudi de 18h 45 à 19h 45

Contact tel : Charlene 06 50 53 14 74

**TENNIS DE TABLE : 60 € (ext : 100 €)**

*1er cours* : mardi 18 septembre 2018

Primaire et collège  
le mardi de 16h 30 à 17h 30 et de 17h 30 à 18h 30  
le mardi de 18h 30 à 19h 30

Contact tel : Yves 04 75 04 23 90

**FRANCBALLE : 40 € (ext : 80 €)**

*1er cours* : jeudi 20 septembre 2018

Initiation, entraînement, matchs

le jeudi de 16h 30 à 17h 30

Contact tel : Yves 04 75 04 23 90 Sébastien 06 82 36 36 08

**KARATE : 90 €**

*1er cours* : lundi 17 septembre 2018

De 7 à 14 ans : le lundi de 16h 30-17h 45 et de 15 à 18 ans le lundi de 18h à 19h 30

Contact tel : Alain 09 63 03 28 41

**KENDO : 40 €**

*1er cours* : jeudi 20 septembre 2018

Art martial japonais

le jeudi de 16h 30 à 17h 30

**Conversation en ESPAGNOL : 60 €**

*1er cours* : vendredi 14 septembre 2018

Ecole primaire et Collège le vendredi de 16h 30 à 17h 30 et le jeudi de 17h30 à 18h 30

Contact tel : Françoise 09 51 95 50 57

**CANYONING : 120 € à l'année ou à partir de 45 € la sortie** *1ère sortie* : samedi 16/09

2 sorties par mois (en WED) : septembre, octobre 2018 et à partir d'avril 2019.

Descente de rivière par saut/toboggan/nage/marche/rapport... Location de matériel possible.

Contact tel : Robin 06 86 83 63 55

## ADULTES

**QI CONG : 60 €**

Gymnastique Chinoise de santé

*1er cours* : mardi 18 septembre 2018.

le mardi de 10h 45 à 12h et de 18h 30 à 19h 45  
le jeudi de 19h à 20h 15

Contact tel : Catherine 04 75 04 24 39

**YOGA : 150 €**

*1er cours* : mardi 11 septembre 2018.

le mardi de 9h 15 à 10h 30

Contact tel : Nadine 04 75 04 45 05

**GYM, FITNESS, PILATES, ZUMBA, STREET-DANCE : 100 €**

**GYM**

Abdos fessiers

*1er cours* : mardi 18 septembre 2018

le mardi de 14h à 15h

**FITNESS**

*1er cours* : mercredi 19 septembre 2018

le mercredi de 20h à 21h

Contact tel : Sébastien 06 82 36 36 08

**ZUMBA**

Exercices sur musique Latino

*1er cours* : jeudi 20 septembre 2018

le jeudi de 15h à 16h (soir) et de 19h à 20h

Contact tel : Catherine 06 50 45 24 34

**PILATES**

Force, souplesse, équilibre

*1er cours* : jeudi 20 septembre 2018

le jeudi de 14h à 15h et le jeudi de 20h à 21h

Contact tel : Sylvie 04 75 04 50 11 ou Sophie Charlene 06 50 45 24 34

**STREET DANSE :**

Hip hop, funk

*1er cours* : mercredi 19 septembre 2018

le mercredi de 18h 30 à 19h 30

Contact tel : Sophie 06 63 87 93 46

**KARATE : 130 €**

*1er cours* : lundi 17 septembre 2018

le lundi de 18h à 19h 30

Contact tel : Alain 09 63 03 28 41

**KENDO : 60 €**

*1er cours* : lundi 17 septembre 2018

Art Martial Japonais

le lundi de 19h 30 à 20h 30 et le mardi de 19h 45 à 20h 45

**Conversation en ESPAGNOL : 100 €**

*1er cours* : mercredi 19 septembre 2018

le mercredi de 19h à 20h

Contact tel : Françoise 09 51 95 50 57

**CANYONING : 150 € à l'année ou à partir de 45 € la sortie** *1ère sortie* : samedi 16 septembre 2018

2 sorties par mois (en WED) : septembre, octobre 2018 et à partir d'avril 2019.

Descente de rivière par saut/toboggan/nage/marche/rapport... Location de matériel possible.

Contact tel : Robin 06 86 83 63 55