

**LES FOYERS RURAUX***pour un monde rural vivant !*Sport en Milieu Rural  
Comité Régional PACA**FOYER RURAL BASTIDE DES JOURDANS****ADHESIONS ANNUELLES - 2021 - 2022 : Individuelle/15€ - Familiale/25€**

Cours	Tarif annuel en €	Jours	Horaires	Resp. Activités	Tél.	@	Lieux RDV
<b>CALENDRIER - ACTIVITES ENFANTS</b>							
Capoeira 5-7 ans	100	Mardi	16h45-17h30	D.Zang	07 72 31 16 01	kelya.angel.deborah@gmail.com	S,P
Capoeira 8-11 ans			17h30-18h45				
Jujitsu Brésilien	100	Mercredi	16h15-17h15	D. Clémot A. Raymond	04 90 77 86 40 04 90 77 84 93	clemotdenis@gmail.com pianneraymond@hotmail.fr	S.P
Théâtre enfants	150	Mercredi	10h30-12h00	A. Raymond	04 90 77 84 93 06 51 58 19 46	pianneraymond@hotmail.fr	S.P
Multisports à partir de 6 ans	100	Mercredi	10h45-11h45	D. Clémot A. Raymond	04 90 77 86 40 04 90 77 84 93	clemotdenis@gmail.com pianneraymond@hotmail.fr	Stade ou Tennis
Eveil danse 4-6 ans	100	mercredi	14h00-14h45	Groupe DANSE			S,P
Hip Hop 7-11 ans	100		14h45-15h45				
<b>CALENDRIER - ACTIVITES ADULTES</b>							
Sport santé	60	jeudi	10h-11h	D. Clémot	04 90 77 86 40	clemotdenis@gmail.com	S.P
Cross Training et gym Form	130	Lundi	18h45-19h45	D. Clémot	04 90 77 86 40	clemotdenis@gmail.com	S.P
Pilates		Mardi	19h00-20h00				S.P
		Mercredi	9h15-10h15				S.P
Randonnées Pédestres	25	Jeudi 8h30-11h30 Samedi 14h-17h + sorties la journée		E. Bestagno R. Coulalet	06 77 98 48 50 04 90 77 81 43	cocoeve@free.fr raymond@coulalet.com	S.P
VTT	25	Dimanche	9h00	D. Clémot	04 90 77 86 40	clemotdenis@gmail.com	S.P
Yoga	165	Jeudi	18h45-20h15	I. Clémot	04 90 77 86 40	isabelle.clemot@gmail.com	S.P
Qi Gong	165	Lundi	14h30-15h45	O.Careggi	06 76 00 92 18	careggi.odile@gmail.com	S.P ou Stade
Plaine Conscience (Méditation)	25	Mercredi	19h00-20h00	A. Raymond G.Castro	04 90 77 84 93 06 45 81 78 87	pianneraymond@hotmail.fr nain973@yahoo.fr	Biblioth.
		Vendredi	19h00-20h00				
Capoeira	140	Mardi	17h30-18h45	D.Zang	07 72 31 16 01	kelya.angel.deborah@gmail.com	S,P
Zumba	90	Jeudi	20h15-21h00	Groupe ZUMBA			S,P
Italien	25	Jeudi	18h30-20h	A.Sirdeys	04 90 77 87 41 06 09 86 31 88	Antonella.sirdeys@orange.fr	Dumas
Atelier Photos	25	sorties mensuelles ou mardi mensuel	20h-21h30	C. Paget	06 13 32 89 69	colette.paget@yahoo.fr	Dumas
Astronomie	25	Vendredi	21h	P. Sogorb	06 79 62 18 01	luberonsudastro@gmail.com	Dumas
Informatique	25	Samedi mensuel	09h- 11h	M.Orgnon	04 90 77 43 80	murielorgnon84@gmail.com	Dumas

Site : [www.foyerrural-labastidedesjourdans.org](http://www.foyerrural-labastidedesjourdans.org) - Contact : [foyerural.lbdj@gmail.com](mailto:foyerural.lbdj@gmail.com)

NOUS ACCEPTONS LES CHEQUES VACANCES et SPORTS

PASS SANITAIRE obligatoire pour les Activités

(y compris pour les mineurs à partir de 12 ans à partir du 30/09/21)