



LES FOYERS RURAUX

pour un monde rural vivant!



FOYER RURAL BASTIDE DES JOURDANS

Sport en Milieu Rural
Comité Régional PACA

ADHESIONS ANNUELLES - 2024 - 2025 : Individuelle/15€ - Familiale/25€

Cours	Tarif annuel en €	Jours	Horaires	Resp. Activités	Tél.	@	Lieux RDV
ACTIVITES ENFANTS							
Initiation BMX	En cours de confirmation						Pinède stade
Renforcement musculaire à partir de 16 ans	60 €	Bimensuel Mercredi	20h15-21h15	F. Bestagno	06 67 10 84 16	descamps.fanny@yahoo.fr	S,P
Zumba à partir de 16 ans ou 12 ans si accompagné	100 €	Jeudi	19h45-20h45	F. Bestagno	06 67 10 84 16	descamps.fanny@yahoo.fr	S,P
ACTIVITES ADULTES							
Sport santé bien être	65 €	Jeudi	10h15-11h15	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	1h 130€	Mardi	19h00-20h00				S.P
		Mercredi	9h15-10h15				S.P
Randonnée Pédestre	0	Samedi 1/2 journée ou journée (Alternance)		B. Menicucci E. Bestagno L. Sarue	06 63 96 00 36 06 77 98 48 50	bmenicucci13@gmail.com cocoeve@free.fr	S.P
VTT	0	Samedi 1/2 journée	9h00	D. Clémot	04 90 77 86 40	clemotdenis@gmail.com	S.P
Yoga	165 €	Mercredi	18h30-19h45	I. Clémot	04 90 77 86 40	isabelle.clemot@gmail.com	S.P
Qi Gong	165 €	Jeudi	08h45-10h00	O. Careggi	06 76 00 92 18	careggi.odile@gmail.com	S.P ou Stade
Renforcement musculaire	80 €	Bimensuel Mercredi	20h15-21h15	F. Bestagno	06 67 10 84 16	descamps.fanny@yahoo.fr	S,P
Zumba	130 €	Jeudi	19h45-20h45	F. Bestagno	06 67 10 84 16	descamps.fanny@yahoo.fr	S,P
Pleine Conscience (Méditation)	0	Mercredi	18h00-19h00	G. Castro	06 45 81 78 87	nain973@yahoo.fr	Biblioth.
		Vendredi	19h00-20h00				
Sophrologie	60 €	Mensuel 2e mardi	18h00-19h00	B. Coulalet	06 86 78 77 14	brigitte.coulalet@gmail.com	Dumas
Do In	165 €	Lundi	18h30- 19h45	M. Amic	07 81 07 83 90	michel.amic05@gmail.com	Vitrolles
		Mardi	09h30- 10h45				S.P Bastide
		Mardi	18h30- 19h45				Vitrolles
Peinture	135 €	Mardi bimensuel	09h30-11h30	M. Pichereau et F. Rozé Quint.	06 88 86 65 55 07 88 35 88 10	martinepichereau@hotmail.fr frq50.cdb@gmail.com	Salle des Oliviers
Italien	0	lundi	18h00-19h30	A. Sirdeys	06 09 86 31 88	antonella.sirdeys@orange.fr	Dumas
Atelier Photos	0	Mensuel 1er mardi	18h00h-20h00	C. Paget	06 13 32 89 69	colette.paget@yahoo.fr	Dumas
Astronomie	25 €	Vendredi	21h	J.M. Dany P. Sogorb	06 51 90 91 01 06 79 62 18 01	luberonsudastro@gmail.com	Dumas
Tarot*	0	Vendredi (mensuel)	19h00-01h00	A. Martinez	06 31 51 88 26	alexandre.martinez6513@gmail.com	S,P

*effectif limité

THEATRE et MULTISPORTS sous forme de stages

10% de réduction à partir de la seconde activité payante individuelle

NOUS ACCEPTONS LES CHEQUES VACANCES et COUPONS SPORTS

Site : www.foyerrural-labastidedesjours.org - Contact : foyerural.lbdj@gmail.com