

FOYER RURAL BASTIDE DES JOURDANS

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
HIIT (Renforcement musculaire) à partir de 16 ans	60 €	Mardi (Bimensuel)	20h20 - 21h20	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	130€ (1h)	Mardi	19h - 20h				S.P
		Mercredi	9h15 - 10h15				S.P
Randonnée Pédestre	0	Samedi 1/2 journée ou journée (Alternance)		B. Menicucci E. Bestagno L. Sarrue	06 63 96 00 36 06 77 98 48 50 06 43 31 97 83	bmenicucci13@gmail.com cocoeve@free.fr lionel@nhuman.fr	S.P
VTT	0	Samedi 1/2 journée ou journée	9h	D. Clémot	04 90 77 86 40	clemotdenis@gmail.com	S.P
Yoga	140 €	Mercredi	18h30 - 19h45	I. Clémot	04 90 77 86 40	isabelle.clemot@gmail.com	S.P
Qi Gong	165 €	Jeudi	8h45 - 10h00	O. Careggi	06 76 00 92 18	careggi.odile@gmail.com	S.P ou Stade
HIIT (Renforcement musculaire)	80 €	Mardi (Bimensuel)	20h20 - 21h20	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	18h - 19h	G. Castro	06 45 81 78 87	nain973@yahoo.fr	Biblioth.
		Vendredi	19h - 20h				
Sophrologie	60 €	Mensuel 2e mardi	18h - 19h	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	9h30 - 10h45				S.P Bastide
		Mardi	18h30 - 19h45				Vitrolles
Peinture	135 €	Mardi bimensuel	9h30 - 11h30	M. Pichereau	06 88 86 65 55 07 88 35 88 10	martinepichereau@hotmail.fr	Salle des Oliviers
Atelier Photos	0	Mensuel 1er mardi	18h - 20h	C. Paget	06 13 32 89 69	colette.paget@yahoo.fr	Dumas
Astronomie	25 €	Vendredi	21h	J.M. Dany	06 51 90 91 01	luberonsudastro@gmail.com	Dumas
Tarot*	0	Vendredi (mensuel)	19h - 1h	A. Martinez	06 31 51 88 26	alexandre.martinez6513@gmail.com	S.P

* effectif limité

THÉÂTRE 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.foyrural-labastidedesjourdans.org - Contact : foyrural.lbdj@gmail.com