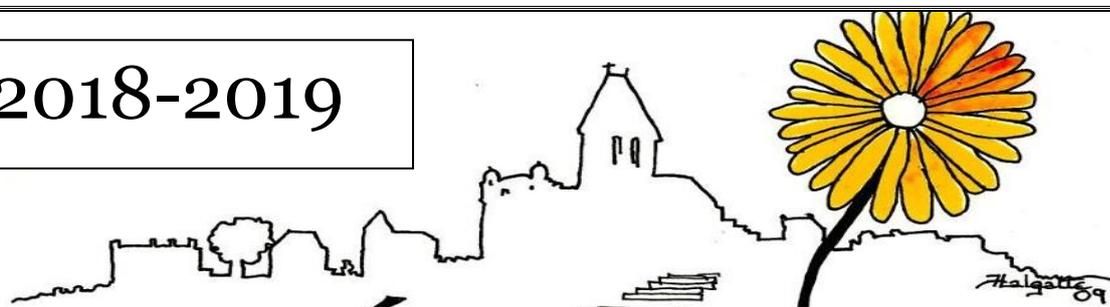


2018-2019



Forum des Associations Dimanche 9 septembre 2018 de 14h30 à 17h30

Début des cours à partir du 10 septembre
(1 cours d'essai est accepté avant l'inscription).
Adhésion obligatoire pour toutes les activités :
Enfant 10€ / Adulte 13€

Relais cartable : Ateliers périscolaires.
Lundi-mardi-jeudi et vendredi : 7h-8h45/16h30- 19h00
Prenez contact au : 06 86 08 71 82 (Mme Lépicier-Caputo)

ACTIVITES SPORTIVES ET CULTURELLES :

Aïkido : (Adultes)
Mercredi : 19h45 à 21h00
Mr Jean-Baptiste Michalowicz - 60€/Trim (180€ par an)

Chorale : (Adultes)
Mardi 20h00 à 21h00
Mr Raphaël Voisard - 59€/trim (177€ par an)

Espagnol : Tous niveaux (Adultes)
Le Mardi : (horaires à définir selon niveaux)
Tarif : 59€/trim (177€ par an - 1h-cours collectif de 5 pers minimum) Mme Poumier Maria : 01 34 78 16 30

Eveil Musical ou Solfège :
Mercredi et Vendredi - tarif : 69€/trim (207€ par an)
Mme Françoise Garcia : 01 34 77 41 97
Guitare+solfège : (Enfants & Adultes)
Mme Françoise Garcia : 01 34 77 41 97
Tarif : 169 €/trim (507€ par an)

Gym Abdo-Fessiers : (Adultes)
Lundi 19h30 à 20h30
Mme Edith Obry - Tarif : 59 €/trim (177€ par an)

Gym Relaxation Détente : (Adultes)
Lundi : 11h00 à 12h00
Mme Fiona Jouert - Tarif : 59€/trim (177€ par an)

Hip Hop : (Enfants)
Mercredi : 15h30 à 16h30
Mr Sylvio Coco Viloin - tarif : 59€/trim (177€ par an)

Judo : (enfants)
Mardi : 6-7 ans 17h15 à 18h15 et 8-12 ans 18h15 à 19h15
Mrs Arif Osmani et Zakaria Derrouazi - Tarif : 59 €/trim (177€ par an)

Ludothèque : Association Petit Renard Joue et Créé
Accueil Petite enfance jusqu'à 3 ans le jeudi de 9h à 12h.
Après-midi jeux au Foyer Rural un week-end par mois.
Renseignements : Mme Béatrice Fafiotte - 06 86 89 16 59

Marche Nordique :
Marche sur Vétheuil et ses alentours.
Marche encadrée par un guide (Mr Masson)
1^{er} mercredi de chaque mois de 9h à 11h (hors vacances scolaires). **Les bâtons sont fournis.**
10 séances de 2h (de sept à juin) - 26€/trim (78€ par an)

Pilates : (Adultes)
Mardi : 10h00 à 11h00 (groupe pour les confirmés)
Vendredi : 10h à 11h (groupe pour les débutants)
Cours de 10 élèves minimum - tarif : 80/trim (240€ par an) Mme Sylvie Turner

Qi Gong
Lundi 19h30-21h30
Prenez contact avec Mr B. Tyczynski au : **01 34 78 15 78**

Randonnée : deux dimanches par mois (gratuit)
Prenez contact avec Mme B. Dubois au : **06 73 38 63 64**

Tennis de Table : (Ados et Adultes)
Lundi : 20h40-22h00 - tarif : 30€/par an

Tai Chi (Association la Colline)
Samedi de 10h à 11h30
Renseignements auprès de l'Association la Colline.
Prenez contact avec :
Mr Genty (Président) au : **06 98 56 68 66**
Mme Hélène Tirtoff au : **06 46 73 16 37**

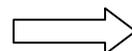
Théâtre (Adultes)
Atelier avec spectacle de fin d'année
Mercredi 19h00/20h30 (1h30)
Mme Véronique Blaise - tarif : 73€/trim (219€ par an)

Théâtre (Enfants)
Ateliers avec spectacle de fin d'année
Mercredi : 4 niveaux de 5 ans à 18 ans. (A partir de 15h).
Mme Véronique Blaise – tarif : 59€/trim (177€ par an)

Yoga : (Adultes)
Vendredi de 19h00 à 20h15
Mme Cristina Ribeiro – Tarif : 60€/trim (180€ par an)

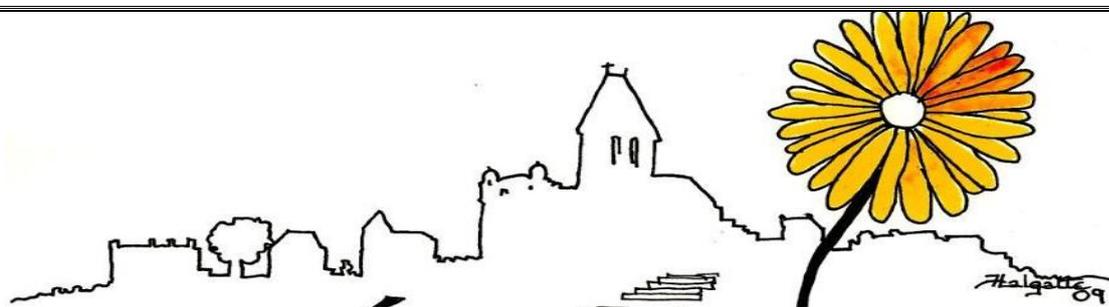
Zumba : (Enfants et adultes)
Enfants : Mercredi de 13h30 à 14h30 de 7 à 10 ans, avec un spectacle de fin d'année.
Mme Nadia Del Colle – Tarif : 59€/trim (177€ par an).

NOUVELLES ACTIVITES SAISON 2018-2019



Foyer Rural de Vétheuil – Place Jean Moulin – 95510 VETHEUIL
Site internet : foyer-rural-de-vetheuil.com
Adresse @ : foyer-rural-vetheuil@orange.fr

Contacts pour tous renseignements :
Présidente : Hélène SINQUIN 06 87 54 59 85
Trésorière : Isabelle LEPICIER-CAPUTO 06 86 08 71 82



NOUVELLES ACTIVITES AU PROGRAMME

Atelier Couture : (Adultes)

Lundi de 18h30 à 20h00

RV tous les 15 jours avec sa machine à coudre au foyer.

Conseils techniques 1 fois/ mois avec Mr F. Vieillard

Tarif : 30€/an.

Trail Running : (Adultes/Ados confirmés)

“La course nature” ou “la course en sentier”
est un sport de course à pied en milieu naturel.

Jeudi de 19h00 à 20h00 - 10 séances annuelles d'1 h

Mr Julien Masson - Tarif : 60€/an

Cross Training en musique et Stretching : (Adultes/Ados)

Enchaînements d'exercices intensifs de type
circuit training dans le meilleur temps possible ;
alternant travail musculaire et cardiovasculaire.

Jeudi de 19h30 à 20h30 - Tarif : 59€/trim (177€ par an)

Modern'Jazz : (Enfants)

Enfants : Lundi de 17h00 à 18h00 de 6 à 8 ans

et de 18h00 à 19h00 de 9 à 12 ans

avec un spectacle de fin d'année

Mme Sylvie Turner - Tarif : 59€/trim (177€ par an)

QI Gong bâton :

Consulter Dominique Tyczynski : 01 34 78 15 78

ou 07 63 05 36 20 - Gratuit

Atelier d'Aïkitaïso :

Gymnastique de « l'être corps-esprit »

Mercredi : 19h15 à 19h45 – 20€/Trim (60€ par an)

Mr Jean-Baptiste Michalowicz : 06 71 78 01 33

Gratuit pour les adhérents du cours d'Aïkido

Le **règlement total** de l'activité
est **obligatoire** en début d'année

Possibilité de faire de 1 à 10 chèques maximum
pour la saison
encaissement le 5 de chaque mois

ATTENTION

Le **certificat médical** est **obligatoire**
pour toutes les activités sportives

En prenant la carte d'adhérent

de l'Association

du foyer rural de Vétheuil

vous **bénéficiez**

d'un **tarif préférentiel**

pour l'accès à la baignade

à l'Aqualud de Mantes-La-Jolie

et l'Aquasport de Mantes-La-Ville

Contact : Caroline Rouca au 06 33 56 88 33

FORUM

DES ASSOCIATIONS

AU

FOYER

Rural

DE

Vétheuil

LE

DIMANCHE

9

SEPTEMBRE

2018

DE

14H30

A

17H30

Ce foyer est géré par une équipe de bénévoles