

Activités 2023/2024



Les doigts de fée avec Michèle et Marie lundi de 14h à 17h à la Mairie de Clénay

Activités manuelles et jeux.

Baby Gym (3-6 ans) avec Elodie mardi de 18h à 18h45 dans le gymnase de Clénay

Développement des capacités motrices, sociales et sensorielles. On apprend à sauter, ramper, s'équilibrer, escalader...

Strong Nation (ados et adultes) avec Elodie mardi de 19h15 à 20h15 dans le gymnase de Clénay

Renforcement musculaire intense et activités centrées sur le cardio. Brûlage de calories assuré !

Zap activités (5-12 ans) avec Sébastien mercredi de 13h30 à 15h30 dans le gymnase de Clénay

Ultimate disco-golf, Sarbacane, Gym acrosport, Basketball, Thèque, Vélo .

Anglais ludique (3-11 ans) avec Sophie mercredi de 16h à 18h à la Mairie de Clénay

Apprentissage de l'anglais de façon ludique en petit groupe : jeux, chansons, etc.

Just-Dance (6-10 ans) avec Lounna mercredi de 16h à 17h30 à la salle des fêtes de Bretigny

Découverte de la danse sous toutes ses formes. Du Charleston au hip hop vient juste danser.



Just-Dance (adultes) avec Lounna mercredi de 19h à 20h à la salle des fêtes de Bretigny

Découverte de la danse sous toutes ses formes, des grands classiques à nos musiques actuelles.

Gym douce sénior avec Joëlle jeudi de 9h à 10h au gymnase de Clénay

Exercices pour améliorer la condition physique, travailler l'équilibre, la motricité et la coordination.

Just-Dance (11-16ans) avec Laura jeudi de 18h15 à 19h15 à la salle des fêtes de Bretigny

Découverte de la danse sous toutes ses formes. Du Charleston au hip hop vient juste danser.

Zumba Dance (ados et adultes) avec Laura jeudi de 19h30 à 20h30 à la salle des fêtes de Bretigny

Activité de fitness combinant exercices musculaires, danse et flexibilité sur un rythme endiablé.

Pilates (ados et adultes) avec Joëlle :

- **jeudi de 20h à 21h dans le hall de l'école de Clénay**
- **vendredi (complet) de 19h à 20h dans le hall de l'école de Clénay**
- **samedi de 9h à 12h dans le hall de l'école de Clénay (créneaux 9h à 10h et 10h à 11h complets)**

Développement musculaire profond, amélioration de la posture de l'équilibre, assouplissement...

Activités pendant les vacances scolaires

Organisation d'activités culturelles et sportives à la journée.

Activités 2023/2024



Tarifs des adhésions de chaque activité ci-dessous + cotisation annuelle 5€/enfant, 10€/adulte

Les doigts de fée : 50 euros

Baby Gym : 110 euros

Strong Nation (ados et adultes) : 130 euros

Zap activités (5-12 ans) : 150 euros/2 heures

Anglais ludique (3-11 ans) : 150 euros/heure

Just-Dance (6-10 ans) : 130 euros

Just-Dance (adultes): 130 euros

Gym douce sénior : 110 euros

Just-Dance (11-17ans) : 120 euros

Zumba Dance (ados et adultes) : 130 euros

Pilates (ados et adultes) : 130 euros/heure



Inscriptions sur <https://foyerruralclenay.fr/> ou en flashant le QR code



foyerruralclenay@gmail.com