

Possibilité de s'inscrire aux activités à l'année durant la fête du sport le vendredi 13/09 dès 18h à l'Espace Loisirs

02/09 au 16/10	06/11 au 18/12	08/01 au 19/02	12/03 au 16/04	07/05 au 28/05	04/06 au 02/07
Athlétisme	Handball	Tir à l'arc Sarbacane	Flag Rugby	Art du cirque Slackline	Vélo

**ZAP'S  
ACTIVITE**

1<sup>È</sup> SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

ANIMÉ PAR SÉBASTIEN DONET  
EDUCATEUR SPORTIF DIPLÔMÉ D'ÉTAT



## DANSE EN LIGNE OU LINE DANCE

Danse en ligne ou **Line Dance**, les lundis avec Marie de 16h30 à 18h et avec Momo de 18h à 19h30, venez découvrir la danse en ligne avec deux rythmes différents !

Le foyer est très actif sur ses réseaux sociaux, suivez-nous pour être au courant de toutes nos actualités sur Facebook "Foyer rural de Clénay"

Informations, contact et inscription (à partir du 23 août) des activités sur

[www.foyerruralclenay.fr](http://www.foyerruralclenay.fr)

FOYER RURAL CLENAY

Rentrée 2024  
le 2 septembre 2025

## Activités hebdomadaires Stages d'été (vacances scolaires & été)

Toutes les activités vous offrent une séance d'essai gratuite à partir du 2 septembre !

[www.foyerruralclenay.fr](http://www.foyerruralclenay.fr)



Enfants, ados, adultes



## LES DOIGTS DE FÉE AVEC MACHELE ET MARIE – 1ER ETAGE DE LA MAIRIE

Activités manuelles et jeux pour tous - 50€

## DANSE EN LIGNE AVEC MARIE/LINE DANSE AVEC MOMO – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Quel que soit votre âge, venez danser le Madison, Cha cha cha, Cumbia, Rock, Fox Trot, Country, Bachata, Sirtaki.... 150€ inscription par mail foyerruralclenay@gmail.com

## BABY GYM (3-6 ANS) AVEC ELODIE ET ADRIEN (MERCREDI) – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Développement des capacités motrices, sociales et sensorielles - 110€

## CROSS TRAINING(ADOS ET ADULTES) AVEC ELODIE – SALLE MULTI ACTIVITÉS

New format complet entre renforcement et cardio, on brule les calories - 130€

## ZAP ACTIVITÉS (5-12 ANS) AVEC SÉBASTIEN –1/2 GYMNASSE DE CLÉNAV

Ultimate disco-golf, Sarbacane, Gym acrosport, Basketball, Thèque, Vélo - 150€

## ANGLAIS LUDIQUE (3-11 ANS) AVEC SOPHIE – MAIRIE 1ER ÉTAGE

Apprentissage de l'anglais de façon ludique en petit groupe : jeux, chansons 150€

## JUST-DANCE (6-10 ANS) AVEC LOUNNA – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Découverte de la danse des classiques pop aux musiques d'aujourd'hui - 130€

## JUST-DANCE (ADULTES) AVEC LOUNNA – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Danse street jazz sur de la pop, (ré)apprivoisez votre corps avec la musique-130€

## GYM DOUCE SÉNIOR AVEC JOELLE – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Exercices pour améliorer la condition physique : équilibre, motricité, coordination - 110€

## JUST-DANCE (11-16ANS) AVEC LAURA – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Faites danser vos ados a travers le hip hop, le contemporain, le modern jazz-120€

## ZUMBA DANCE (ADOS ET ADULTES) AVEC LAURA – SALLE MULTI ACTIVITÉS

Activité de fitness combinant exercices musculaires, danse et flexibilité sur un rythme endiablé - 130€

## PILATES (ADOS ET ADULTES) AVEC JOELLE – ECOLE DE CLÉNAV (DERRIERE LA MAIRIE)

Développement musculaire profond, amélioration de la posture de l'équilibre, assouplissement - 130€

ATTENTION, SEUL LE CRENEAU DE 11H EST ENCORE DISPONIBLE

Exceptionnellement, la danse en ligne, line dance et pilate feront leur rentrée le 9 septembre

# PLANNING

LUN	MAR	MER	JEU	VEN
		11H - 11H45 BABY GYM	9H - 10H GYM DOUCE	
		13H30 - 15H30 ZAP ACTIVITÉS		19H - 20H PILATES
		16H - 17H ANGLAIS LUDIQUE		SAM
14H - 17H DOIGT DE FÉE	17H30 - 18H15 BABY GYM	16H - 17H30 JUST DANCE ENF		9H - 10H PILATES
16H30 - 18H DANSE EN LIGNE	18H20 - 19H05 BABY GYM	17H - 18H ANGLAIS LUDIQUE	18H15 - 19H15 JUST DANCE ADO	10H - 11H PILATES
18H - 19H30 LINE DANSE	19H15 - 20H15 CROSS TRAINING	19H30 - 20H30 JUST DANCE ADU	19H30 - 20H30 ZUMBA DANCE	11H - 12H PILATES

★ Adhésion annuelle 5€/enfant, 10€/adulte + tarif annuel de chaque activité sur la page précédente  
A partir de 16 ans adhésion adulte.