

## GYM ADOS ET ADULTES

145 € pour 27 cours

Tapis à  
apporter

- Lundi 18h-19h : STRETCHING
- Lundi 19h-20h: ZUMBA
- Lundi 20h-21h : CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE

*Certificat Médical d'aptitude à fournir le jour des inscriptions*

## DANSE avec Sylvie GOMIS

170 €

- Mercredi 15H30 – 16H30 -> MS et GS
- Mercredi 16H30 – 17H30 -> CP et CE1
- Mercredi 17H30 – 18H30 -> CE2 et CM1,
- Mercredi 18H30 – 19H30 -> CM2 et collège

Les groupes seront harmonisés en fonction des inscriptions.

*Certificat Médical d'aptitude à fournir le jour des inscriptions*

## PILATES

190 € pour 30 cours

Tapis à  
apporter

- Jeudi 12H30 – 13H30
- Vendredi 18H30 – 19H30
- Vendredi 19H30 – 20H30

## YOGA

Enfants : 120 € pour 27 cours :

- Jeudi 17H45 – 18H30

Adultes : 150 € pour 27 cours :

- Mardi 18H30 – 19H45
- Mardi 20H00 – 21H15
- Jeudi 19H00 – 20H15

Tapis à  
apporter

## GYM EQUILIBRE SENIORS

130 € pour 30 cours

- Mercredi 9H00 – 10H00 ou 10H00 – 11H00
- Jeudi 10h00 – 11h00

## ARTS PLASTIQUES

180 € pour 25 cours

- Mardi 17H00 – 19H00 cours pour les primaires
- Vendredi 17H00 – 19H00 cours pour adultes

salle Michel DOCHE

## ASSEMBLEE GENERALE :

le 11/09/2024 à 20H30

## INSCRIPTIONS AUX

## ACTIVITÉS :

le 14/09/2024 de 8H30 à 12H00

Contribution bénévole demandée et  
nouvelles règles de fonctionnement  
détaillées à l'AG

Tous les professeurs de sport et de danse sont  
diplômés d'état

Adhésion Foyer: Adultes 12 € / Enfants 6 €  
sans activité : 8€

## REPAIR CAFE

Venez réparer vos appareils endommagés,  
faire de la couture...  
avec l'aide de personnes compétentes

*Voir dates au recto*

*avec présence du Marché Equitable*

Si vous avez des compétences particulières et que  
vous souhaitez être bénévole, merci de contacter  
le Foyer du Parmelan

## SKI ET SNOWBOARD ENFANTS

260 € pour 7 cours

De la grande section au CM2  
Du niveau ourson à l'étoile d'or  
Les samedis matin du 1er trimestre 2025

## CHORALE

150 € pour 15 cours

- 1 cours toutes les 3 semaines
- Mercredi 20 H – 22 H

## GUITARE ELECTRIQUE OU SECHE

### OPTION SOLFEGE

Enfants : 400 € - Adultes : 540 €

- Lundi : 16H45 – 20H15
- Mardi : 16H45 – 19H45

25 cours individuels de 30 minutes  
Cours en binôme de 1H possible

## ANGLAIS

Cours de conversation pour prendre confiance  
et réussir à s'exprimer tout en renforçant les  
bases de la langue anglaise. Séances de 40 min  
en Visio animée par une professeur native en  
petits groupes de 3 personnes.

Tarif Primaires / Collégiens / Lycéens : 180 €  
Tarifs Adultes : 200 €

lundi ou mardi et jeudi

Créneaux horaires :

- 17H30-18H10 / 18H30 –19H10 / 19H30 -20H10

## CIRQUE

Enfants de 3 à 6 ans : 50 €/trimestre pour 3 cours  
Enfants de 7 à 10 ans : 70 €/trimestre pour 3 cours  
Ados (>11ans)/Adultes : 80 €/trimestre pour 3cours

3 samedis matin par trimestre (05/10 – 02/11 –  
07/12 – 11/01 – 08/02 – 15/03 – 12/04 – 17/05  
– 07/06)

Créneaux horaires :

- 3 à 6 ans : 9h30 – 10h30
- 7 à 10 ans : 13h30 – 15h
- Ados/ Adultes : 10h30 /12h30

# Foyer du Parmelan

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

Le Foyer recherche  
des bénévoles !



## Assemblée Générale : salle Michel Doche

### 11 septembre 2024 à 20H30

Reprise des activités : à  
partir du 23/09/2024

Contribution bénévole demandée et  
nouvelles règles de fonctionnement

### Agenda

Inscriptions activités /

Marché équitable/

Repair Café /

Troc Sports

14/09/2024

Repair café :

14/09-12/10-16/11-14/12/2024

11/01-8/02-15/03- 5/04-17/05-7/06/2025

Pièce de Théâtre :

8-9-10 /11/2024

29-30 /11 et 01/12/ 2024

Ateliers samedi de 9h à 11h : 20 €

28/09/2024: Méditation de pleine conscience, comment utiliser nos 5 sens  
30/11/2024 : Apprivoiser le sommeil avec différents outils : auto hypnose, relaxation, auto massages, pratiques de respiration

22/03/2025 : Apprendre à moins cogiter, lâcher le mental et se détendre

24/05/2025 : Initiation à la réflexologie palmaire : techniques de massages, cartographie des zones reflexes,

protocole de base

Vide-Grenier :

18 /05/ 2025

Spectacle de Danse :

24/05/2025

Stages de Yoga samedi de 9h à 12h :

23/11/2024, 01/02/2025, 05/04/2025

30 € le stage ou 75 € pour les 3 si inscription le  
11/09/2024

## Rappel

Le Foyer demande à chacun de venir s'inscrire le jour des inscriptions.

En cas d'impossibilité, merci de vous faire représenter et si besoin, de prendre contact avec le/la référent(e) de l'activité depuis le site internet: [www.foyerduparmelan.com](http://www.foyerduparmelan.com)

Contacts référents :

<https://foyerduparmelan.com/a-propos/>