ACTIVITÉS SPORTIVES & ARTS MARTIAUX

AÏKIDO – A partir de 7 ans. Lundi de 18h30 à 20h, Mardi de 7h30 à 9h et de 18h30 à 20h, Mercredi de 7h30 à 9h, Vendredi de 7h30 à 9h, Dimanche de 8h à 9h30, salle du dojo. Info: Laurent Festaz 06 12 61 30 06 €€

BADMINTON – Le sport de raquette le plus rapide du monde. Adultes. Mardi de 19h45 à 22h et aussi le Samedi de 8h45 à 10h30, nouveau gymnase. Info: Frédéric Zimmermann 06 14 67 70 99 €€

GYMNASTIQUE – Adultes. Lundi de 18h à 19h et vendredi de 9h à 10h, ancien gymnase. Info: Nadine Fauré 05 61 69 98 04

JU JITSU – Techniques de combat développées par les samouraïs. Enfants à partir de 6 ans. Mercredi de 17h30 à 18h30. Adultes. Mercredi de 19h à 21h, salle du dojo. Info: Arnaud Martial 07 82 10 16 80 Jacques Poussou 06 51 90 35 94 €€

LU JONG – Yoga tibétain de guérison physique, mentale et énergétique. Lenteur, fluidité, accessible à tous. Adultes. Mardi de 9h30-11h salle de danse, Info : Mélina Goulois €€

SONMUDO – Art martial zen d'art d'origine coréenne. Adultes. Mardi de 17h à 18h, salle de danse. Info: Muriel Truquet Lapoussée 06 68 54 27 07 €€

TENNIS – Enfants/adultes. Mercredi de 17h à 18h Jeudi de 17h à 20h30. Cours de tennis (Castagnès) / Nouveau gymnase de novembre à mars. Info: Antoine Bordallo 07 83 66 02 09 €€

VOLLEY-BALL – Sport loisir collectif. Adultes. Mercredi de 20h à 22h, nouveau gymnase. Info: Luc Fournié 06 10 55 07 06

WING CHUN – Art martial chinois traditionnel. Adultes. Lundi de 11h à 14h, salle de danse. Mardi de 16h30 à 18h, cours de bâton à partir de 9 ans, salle du dojo. Wing chun et initiation boxe Jeudi de 17h30 à 20h15, salle de danse. Info: Victor Ouedraogo et Mantalie Alves 06 84 76 42 46 €€

YOGA (ASHTANGA VINYASA) –Yoga postural dynamique. Adultes. Mardi de 18h30 à 20h00, salle de danse. Info: Julie Aigoin 06 63 92 37 58 €€

ZUMBA – Entraînement physique complet (cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité) par des chorégraphies inspirées de danses latines principalement. A partir de 17 ans. Jeudi de 19h à 20h, salle des fêtes. Info : Estela Fernandez 06 12 03 46 37 €€

TRANSMISSION ET SAVOIR

ATELIER CONDUITE D'UN VERGER AU FIL DES SAISONS –
Six fois par an, au verger du Foyer Rural.
Tiffany : foyer.rural09290@gmail.com

***Les activités payantes sont marquées par €€**

ACTIVITÉS CULTURELLES & ARTISTIQUES

CIRQUE AÉRIEN – Cirque aérien, trapèze et tissu. Ado/adultes. Lundi de 19h à 21h, ancien gymnase. Enfants à partir de 7 ans. Mercredi de 16h à 17h15, ancien gymnase. Info: Raphaëlle Balland 07 66 11 61 38 €€

CHORALE – Adultes. Mardi de 14h30 à 16h30, salle de danse.
Info: Jean-François Huc 06 14 96 25 31

DESSIN & PEINTURE – Adultes. Mardi de 15h à 18h, salle du Foyer Rural (3ème étage). Info: Délia Escuer 07 44 96 23 46

ÉVEIL MUSICAL – Un voyage au pays des rythmes et des sons. Ateliers Enfants 3/7 ans Mercredi de 10h à 11h et Parents/bébés de 11h à 12h, salle du dojo. Info: Christelle 06 86 88 46 49 I site internet : lunisson.net €€

PATCHWORK – Adultes. Jeudi de 14h30 à 17h30, salle du Foyer Rural (1er étage). Info: Catherine Sahl 06 03 67 00 31

PIANO et VIOLON – Adultes et enfants à partir de 6 ans. Piano tous niveaux/Violon débutants et intermédiaires. Lundi de 13h30 à 18h45, Maison de papier. Info : Clotilde Leclercq 06 89 11 61 95 €€

TANGO ARGENTIN – Pratique. Adultes. 1er et 3ème vendredi du mois de 19h à 22h, salle de danse. Info : Isabelle Blasquez 06 38 86 56 16

THÉÂTRE TroupÔmas – Mise en scène d'une pièce de théâtre en vue de représentation(s). Ado/adultes. Jeudi de 19h à 21h, Maison de Papier.
Info: Délia Escuer 07 44 96 23 46

THÉÂTRE Ateliers débutants et confirmés – Adultes. Lundi de 19h à 21h30, salle des fêtes. Info: Julie Tiberghien 06 60 51 52 49 €€

***Les activités payantes sont marquées par €€**

ADHÉSIONS & ASSURANCE

Pour participer aux activités ci-dessus, il vous faut dans tous les cas une adhésion au Foyer Rural. Remplissez le formulaire d'adhésion + un chèque au nom du Foyer Rural, et adressez les deux documents au Foyer Rural, Mairie, 09290 Le Mas d'Azil.
En payant votre carte individuelle d'adhésion, vous bénéficiez automatiquement, au cours des activités, d'une assurance responsabilité civile, protection juridique, assurance dommages, assurance individuelle accident et assistance.

COTISATIONS

Paiement par chèque au nom du Foyer Rural

En remplissant ce formulaire d'adhésion, vous acceptez que le Foyer Rural du Mas d'Azil mémorise et utilise vos données personnelles qu'il contient dans le but d'assurer la gestion administrative de votre adhésion et de vous garantir les droits qui y découlent. Vous autorisez le Foyer Rural à communiquer avec vous. Afin de protéger la confidentialité de vos données personnelles, le Foyer Rural s'engage à ne pas divulguer, ne pas transmettre, ni partager vos données avec d'autres entités, entreprises ou organismes autre que la Confédération Nationale des Foyers Ruraux. Vous disposez du droit de faire modifier ou supprimer vos données personnelles, sur simple demande au Foyer Rural.

Adulte: 18 euros / année
Enfant jusqu'à 11 ans: 10 euros / année
2 adultes même foyer: 32 euros / année
2 enfants même famille: 18 euros / année
Adhérent à un autre foyer rural: 10 euros / année

FICHE D'INSCRIPTION 2025-2026

NOM .....
PRÉNOM .....
DATE DE NAISSANCE .....
ADRESSE .....
TEL .....
E-MAIL .....
ACTIVITÉ(S) pratiquée(s) au Foyer Rural .....
.....
DATE et SIGNATURE

LE FOYER RURAL
DU MAS D'AZIL

TISSEUR DE LIEN SOCIAL
2025 - 2026

LES FOYERS RURAUX S'INSCRIVENT DANS LA TRADITION ET LES PRATIQUES DE L'EDUCATION POPULAIRE. A TRAVERS DES ACTIONS CULTURELLES, DES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS OU ENCORE DES ÉVÉNEMENTS RASSEMBLEURS INTERGÉNÉRATIONNELS, ILS CONTRIBUENT AUX RENCONTRES ET AUX SOLIDARITÉS LOCALES. LE FOYER RURAL DU MAS D'AZIL EXISTE DEPUIS 1964. IL EST MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DES FOYERS RURAUX.

...

Pour toute proposition d'atelier ou de cours,
veuillez nous adresser un courrier
soit sur notre boîte mail : foyer.rural09290@gmail.com,
soit par envoi postal : Foyer Rural, Mairie 09290 Le Mas d'Azil.

La co-présidence du Foyer rural du Mas d'Azil est assurée par :
Sarah Bourhis, Tiffany Coiffard,
Délia Escuer, Agathe Geiger, Pierre Guerinet