

# Les activités du foyer rural



**David et le Foyer Rural vous proposent un mini-stage de tennis pendant les vacances de Pâques.**

Ouvert aux enfants/ados, tous niveaux.

Créneau adultes à 18 h 30 : programme en fonction des groupes, renforcement, apprentissage, match, physique...

## Dates :

- **Lundi 14 avril** : créneaux enfants/ados et créneau adultes.
- **Mardi 15 avril** : créneaux enfants/ados et créneau adultes.

Sur les terrains de tennis de Pompertuzat.

## Enfants/Ados :

- *Formule journée* : 10 h/16 h (apportez votre pique-nique), tarif 28 euros.
- *Formule demi-Journée* : 10 h/12 h 30 ou 13 h 30/16 h, tarif 16 euros.

## Adultes :

- Horaire 18 h 30 / 20h, tarif par séance = 15 euros.

Inscription (obligatoire) et renseignements auprès de David : 0629775153 / [dl07051974@gmail.com](mailto:dl07051974@gmail.com)

## TENNIS - Pâques 2025

### Mini-stage ouvert à tous !

#### Enfants / Ados

Lundi 14 Avril  
Mardi 15 Avril

- Formule Journée : tarif 28 euros  
10h - 16h (amenez votre pique-nique)
- Formule Demi-Journée : tarif 16 euros  
10h / 12h30 ou 13h30 / 16h

#### Adultes

Lundi 14 Avril  
Mardi 15 Avril

En fonction des groupes : renforcement, apprentissage, match, physique...

- **Horaire 18h30 – 20h**
- Tarif : 15 euros la séance



Terrains de Pompertuzat - Renseignements et inscriptions (obligatoire)  
directement auprès de **David** : c / [di07051974@gmail.com](mailto:di07051974@gmail.com)



## Rentrée 2024 - 2025

Les inscriptions aux activités du Foyer Rural se dérouleront

**le samedi 31 août 2024 de 10 h à 13 h**

et

**le mercredi 4 septembre 2024 de 18 h 30 à 20 h**

**dans la salle de réunion de la salle des fêtes.**

**Marine revient en forme et nous propose :**

**Le lundi à 11 h => BODY SCULPT**

Renforcement musculaire axé sur le travail profond des muscles pour les rendre plus résistants, plus mobiles, plus fonctionnels.

Le but est de se tonifier grâce au poids de corps avec l'aide de petit matériel (haltères, élastiques, bâtons, lest...) en musique et en rythme.

### **Le lundi à 12 h 15 => ZUMBA**

Danse rythmée sur de la musique latine (merengue, salsa, cumbia, reggaeton) visant un entraînement physique complet. On travaille à la fois le cardio, le renforcement, l'équilibre et la flexibilité du corps tout en s'amusant sur des rythmes ensoleillés en libérant le corps et l'esprit.

### **Le jeudi à 9 h 30 => BODY FIT**

Gymnastique tonique alternant le renforcement musculaire et l'entraînement cardio. C'est un enchaînement d'exercices de fitness permettant de gainer, tonifier et affiner le corps de façon harmonieuse et complète en combinant le travail des muscles et du cœur sur un rythme musical assez dynamique.

### **Le jeudi à 10 h 30 = POSTURAL BALL**

Il s'agit d'une activité posturale « Sport Santé - Bien-être » qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon appelé : swiss ball. La séance est composée d'alternance de postures statiques, d'étirements passifs, de relaxation. Pratiquer le Postural Ball® permet d'améliorer la posture et l'équilibre, de renforcer les muscles, de s'assouplir, de libérer des tensions corporelles, de faire circuler les fluides, de relaxer le corps et l'esprit.

Nous vous attendons pour la prochaine saison. Et pour vous aider dans vos choix , il est toujours possible de réaliser deux cours d'essai sans engagement de votre part.

## **Sophrologie avec Virginie**

### **Le vendredi de 10 h à 11 h (2 fois par mois)**

Offrez-vous un temps pour vous, pour vous relaxer, vous ressourcer, lâcher-prise et relâcher la pression.

La sophrologie est une méthode basée sur des techniques de respiration, des exercices de relaxation parfois accompagnés de mouvements simples et de visualisation. Les outils proposés sont réutilisables au quotidien en toute autonomie en fonction de vos besoins. Ils permettent par la répétition de renforcer votre équilibre physique, mental et émotionnel.

## **Nouveau**

Le foyer rural et Betty, qui est éducatrice sportive diplômée, vous proposent à la rentrée : pour nos 6 à 10 ans, le mercredi de 15 h à 16 h, de la gymnastique au sol avec jeux de ballons, parcours d'obstacles, coordination, équilibre et proprioception, jeux de saut et cerceaux, découverte de la gym (roues et roulades), etc.

Et nos Kids de 3 à 5 ans ne sont pas oubliés, toujours le mercredi de 16 h 15 à 17 h, des séances d'éveil corporel et motricité sur tapis afin de développer leurs sens et conscience de leur corps.

## Tennis saison 2024 - 2025

**ECOLE DE TENNIS**



✓ Cours collectifs enfants / ados / adultes  
✓ Séances hebdomadaires de septembre à juin  
✓ Terrains de Pompertuzat et Corronsac  
✓ Animations, équipes engagées en tournois FFT



Club affilié Fédération Française de Tennis

▪ Contact club : [tenniscorronsac@gmail.com](mailto:tenniscorronsac@gmail.com)  
▪ Contact moniteur coordinateur : David Lemaitre, enseignant diplômé d'état [D629775153/dl07051974@gmail.com](mailto:D629775153/dl07051974@gmail.com)

HORAIRES indicatifs:  
▪ Mercredi après-midi  
▪ Vendredi soir  
▪ Samedi matin / après-midi

TARIFS indicatifs:  
▪ Cours 1h (débutants) : 180 euros  
▪ Cours 1h30 : 260 à 280 euros  
Dispositif PassPort accepté  
Carte Foyer Rural en supplément



A la rentrée, retrouvez-nous sur les permanences d'inscription aux Foyers Ruraux à Pompertuzat et Corronsac

**Renseignements** : par mail à [tenniscorronsac@gmail.com](mailto:tenniscorronsac@gmail.com) ou par téléphone auprès de Muriel au 06 23 89 11 36.

## Belle démonstration des enfants !

Les enfants des activités Modern Jazz, Afropop et Karaté du Foyer Rural de Corronsac ont fait leur show pour montrer à leurs parents, amis et voisins ce qu'ils ont acquis tout au long de la saison.

Une prestation qui donnera certainement envie à leurs frères, sœurs et amis présents de s'inscrire pour la saison prochaine.

Marion et Laurent ont fait découvrir le Karaté style Shotokaï, un style sans combat et sans compétition basé sur la souplesse et la recherche de l'efficacité par la décontraction.

**Les cours s'adressent aux enfants à partir de 6 ans le jeudi de 19 h à 20 h.**

Marion : « En 2008, je commençais le Karaté style Shotokaï dans la salle des fêtes de Corronsac avec le Foyer Rural, maintenant je donne des cours aux enfants. Je suis très fière de leur prestation, en une saison et seulement 1 h de cours par semaine, ils ont acquis les



termes des techniques en japonais et savent les exécuter. Le style Shotokaï permet la mixité des enfants, le développement de la motricité, le respect, la gestion du stress, et l'entraide.

**Et peut-être qu'un jour un des enfants donnera à son tour des cours dans cette salle des fêtes ! »**

**La danse Afropop** est un mélange de modern danse et de danse nigériane. Les cours s'adressent aux adultes et aux adolescents. Rythmée et entraînante, cette danse est pratiquée le vendredi soir à la salle des fêtes de Corronsac.

**L'éveil jazz** est un cours qui s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans et le **modern jazz** s'adresse aux enfants de 7 à 10 ans. Ces deux activités ont lieu le vendredi en fin d'après-midi, toujours à la salle des fêtes de Corronsac.

Ces activités sont assurées par Kehinde (de la compagnie Arts Foundation) que vous pouvez retrouver sur internet [www.artsfactory.com](http://www.artsfactory.com).

Les enfants et ados se sont retrouvés avec leurs parents autour d'un goûter offert par le Foyer Rural de Corronsac.