

JEUDI



17h45 – 19h15 ANGLAIS ADULTES

Intermédiaire

300€

Prof. : Nicole Le Gall

07 81 32 64 20

Perfectionner son anglais à l'oral et à l'écrit dans une ambiance conviviale.



19h15 – 20h45 ANGLAIS ADULTES

Conversation

300€

Prof. : Nicole Le Gall

07 81 32 64 20

Améliorer son aisance à l'oral et gagner en confiance grâce à des échanges conviviaux.



18h15 – 19h00 ZUMBA KIDS

(6 à 10 ans)

145€

Prof. : Bénédicte Leurette

07 82 15 71 52

Danse, rires et énergie pour les enfants!



19h00 – 20h00 ZUMBA

(à partir de 14 ans)

180€

Prof. : Bénédicte Leurette

07 82 15 71 52

Danse fitness sur des rythmes entraînants pour se dépenser.



19h00 – 20h00 DANSE EN LIGNE

180€

Asso. Art Style Danse

Prof. : Aurélie et Sylvain

06 76 83 93 86

Apprendre des chorégraphies sur différents styles de musiques.
Aurélie et Sylvain sont champions d'Europe de danse sportive



20h15 – 21h15 BODY TRAINING

180€

Prof. : Bénédicte Leurette

07 82 15 71 52

Renforcement musculaire, cardio et tonification pour un corps plus fort.

VENDREDI



18h00 – 20h00 THÉÂTRE



(à partir de 10 ans) et adultes
Atelier intergénérationnel

80€ enfants / 110€ adultes

Prof. : Cassandre et Bastien

06 69 99 31 41

Monter sur scène, apprendre à se découvrir.
Ecouter les autres
Raconter le monde autrement.



18h15 – 19h15 ANGLAIS

Collégiens
190€

Prof. : Nicole Le Gall

07 81 32 64 20

Consolider ses bases, progresser à l'oral et à l'écrit avec des activités variées.



19h15 – 20h45 ANGLAIS ADULTES

Débutants
300€

Prof. : Nicole Le Gall

07 81 32 64 20

Apprendre les bases de l'anglais dans une ambiance bienveillante et interactive.

SAMEDI



Groupe 1 11h30

(1 fois/mois)

FIT OXYGÈNE

10€ / séance

Prof. : Agnès Thery

06 72 52 88 43

Groupe 2 12h45

Cours en extérieur, marche active et renforcement musculaire.



EN OPTION

3 sorties d'une journée dans l'année

25€ / séance



Activités 2026/2027

• AU FOYER RURAL D'ARRONVILLE •



À 10 MIN
DE CHEZ
VOUS !



PRÉ-INSCRIPTION

Possibilité de se préinscrire directement auprès des professeurs et d'effectuer un cours d'essai

INSCRIPTIONS

Vendredi 4 septembre 2026 de 19h à 20h

Salle polyvalente - Impasse des Claquets

Début des cours : lundi 07 septembre 2026



32 séances réparties sur l'année
(sauf yoga : 30 séances)
hors vacances scolaires.

Adhésion : 1ère inscrit : 17€
Inscriptions suivantes : 1€

Paiements échelonné jusqu'à
4 fois sans frais.

Un nombre minimum d'adhérents
est nécessaire pour garantir
l'ouverture des cours.

NOUS CONTACTER

07 69 30 10 90

foyer.rural.arronville@gmail.com

https://foyerruralarronville.wixsite.com/website

LIEU DES COURS

Salle polyvalente
Impasse des Claquets
95810 ARRONVILLE



PLANNING HEBDOMADAIRE

Trouvez l'activité qui vous ressemble !

LUNDI



14h30 – 17h30
FAITES VOS JEUX
10€

Animée : Liliane Beaufort
06 21 21 49 07

Après-midis conviviaux :
jeux de cartes et jeux de
société dans la bonne
humeur.



16h30 – 18h00
YOGA
250€

Prof. : Armelle Blouin
07 82 15 71 52

Développer sa souplesse,
tonifier son corps et
améliorer son souffle.
Le yoga permet,
entre autre,
d'augmenter ses capacités
de concentration et
d'arriver à mieux gérer
ses émotions.



18h00 – 19h30
YOGA
250€

Prof. : Armelle Blouin
07 82 15 71 52



19h30 – 21h00
YOGA
250€

Prof. : Armelle Blouin
07 82 15 71 52

MARDI



9h45
MARCHE
Gratuit

Animée : Liliane Beaufort
06 21 21 49 07

Marche douce et conviviale
pour entretenir sa forme
et profiter de la nature.



14h00 – 15h00
**BIEN DANS
MON ÉQUILIBRE**
180€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43

Cet atelier propose aux plus
de 60 ans des exercices adaptés
et progressifs pour travailler la
stabilité et le renforcement des
appuis, entretenir le capital santé
et gagner en assurance.



17h30 – 20h30
**ATELIER COUTURE
PATCHWORK & QUILTING**
100€



Prof. : Liliane Beaufort
06 21 21 49 07

Tous niveaux.
Apprendre, créer et partager sa
passion de la couture dans une
ambiance chaleureuse.
Apprentissage sur
machine à coudre.



18h00 – 19h00
PILATES
180€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43

La méthode Pilates s'adapte
à tous les niveaux et
objectifs : renforcement
des muscles profonds,
correction des mauvaises
postures, affinement et
tonification de la silhouette
et bien être durable.



19h00 – 20h00
PILATES
180€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43



MERCREDI



9h00 - 10h00
18h45 - 19h45
GYM BIEN-ÊTRE
180€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43

Gymnastique douce pour
entretenir sa forme, sa mobilité
et son bien-être général.
Renforcement musculaire.



10h30 – 11h30
ANGLAIS
Maternelle / CP
190€

Prof. : Nicole Le Gall
07 81 32 64 20

Apprends l'anglais en t'amusant
(jeux, chansons)



11h30 – 12h30
ANGLAIS
CE1/CE2/CM1/CM2
190€

Prof. : Nicole Le Gall
07 81 32 64 20

Apprentissage de l'anglais
à travers jeux, chansons et
activités.



17h00 - 18h00
TEEN SPORT (11 à 14 ans)
160€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43

Activités sportives ludiques
pour se dépenser, s'amuser
et se dépasser.



18h00 – 19h00
ÉCHECS (à partir de 8 ans)
145€

Prof. : Samy
07 68 45 33 94

Apprendre à jouer, réfléchir
et développer sa stratégie
avec un pro classé 2000
elo & fide.



19h45 – 20h45
ENERGY FITNESS
180€

Prof. : Agnès Thery
06 72 52 88 43

Cours dynamique pour brûler
des calories et se défouler
en musique!