

Et aussi... à retenir !

Les vacances des enfants

- Sortie à la base Woka Quingey
- Acrobranche à Salins
- Semaine multisports - Florie (Toussaint, février)
- Théâtre d'impro - José
- Atelier musical - Mario



SORTIE "chants d'oiseaux"

Encadrée par
Christophe MAUVAIS

samedi 4 avril à Brères

CONFERENCE

"Faut-il avoir peur du loup ?"

Intervenant : Emmanuel CRETIN
Membre de la mission nationale loup,
porte parole des grands prédateurs
à France Nature Environnement



Vendredi 25 octobre
Paroy, Le Baccu à 20h30

Ce programme peut bien sûr être enrichi en fonction des opportunités, de vos propositions, de vos envies...



CONCERT



Vous propose



Chansons osées...

... *Sauf le respect* que nous devons aux personnes qui nous font l'honneur, depuis des années, d'assister à nos soirées musicales aux thèmes variés et offertes avec grand plaisir au Fossou.

Là, ce sera un peu moins « culture », quoique... Les morceaux choisis seront certes coquins, parfois paillards, mais, après tout, ils font partie de notre patrimoine « *Chansons françaises* » que les Carabins ont fortement contribué à enrichir... Tout comme les Perret, Tachan et... Colette Renard dont « *Les nuits d'une demoiselle* » sera interprétée et jouée par des dames du Fossou...

Mais oui, on va rire !



Adhérents 6 €



Guy Vigouroux

Vendredi 11 octobre 20h30

Maison pour tous - CHAY

Recette intégrale au profit du Fossou

<http://sauflerespect.onlc.fr/>

Ne manquez pas de consulter le site du Fossou :
www.le-fossou-val-de-loue.fr

La rentrée du FOSSOU...



2019 - 2020



N'oubliez pas L'AG !
vendredi 04 octobre à 20h
BACCU à Paroy
Place Auguste Besançon

www.le-fossou-val-de-loue.fr/



Danse en ligne

Minimum de 15 personnes à
2 séances
gratuites

Cotisation
annuelle : 100 €

Le mardi à
MPT de Chay,

Animation et contact
Christiane PERCIER 07 81 99 34 13
Annie GROSLAMBERT 06 81 68 59 06

Annulé

18h00

L'inscription
découverte



Activités régulières

Reprise à partir du
Lundi 16 septembre

5 €

Carte
d'adhérent



"Chèques sport"

Les marches...

Randonnée pédestre hebdomadaire
Gratuit (sous réserve d'être adhérent)



Le jeudi (marcheurs confirmés)
Le groupe accueillera les nouveaux marcheurs
Le 19 septembre à 14h00
à la MPT de CHAY

Contact Bernadette Dumont 06 74 34 70 15

Le mardi
Premier RDV le 17 septembre 14h00
à la MPT de CHAY

Contact Christiane Boilloz 03 81 63 70 06

Marche nordique

Samedi à partir de 9h30
Reprise le 21 septembre
1er Rdv MPT- CHAY
Cotisation annuelle : 20 €



Animation et renseignements Florie Aviles : 06 72 77 59 23

Taïchi

Pour ados et adultes



IME de MONTFORT
Jeudi 19 à 21h00
2 séances découvertes gratuites
Cotisation annuelle 100 €

Animation : Bernard MATHIEU
Renseignements : Emma CAPOVILLA 06 60 95 99 08

Atelier pâtisserie

NEW!

Atelier mensuel
Gratuit, sous réserve d'être adhérent
Ingrédients fournis, à régler sur place

Samedi 28 septembre, 14h00
Tarte amandine et ses déclinaisons...

Animé par Denis Monmarché, pâtissier
Renseignements Françoise 06 07 15 08 47
Inscription obligatoire avant le 25 septembre
(places limitées)



Gym Ados/Adultes

A base de plusieurs méthodes : Pilates, yoga, stretching, ren-
forcement musculaire, relaxation...
Avec ou sans accessoire

Animation Florie AVILES

Chay, MPT
Lundi 18h30-19h30
Contact Annie 03 81 63 79 36 ou 06 81 68 59 06

Quingey, Salle de gym
Jeudi 20h15-21h15
Contacts Florie 06 72 77 59 23
Ou Andrée 06 79 12 93 07

Pointvillers, Salle des Fêtes
Vendredi 8h45-9h45
Gym détente adaptée aux séniors
Contact Marie-Pierre 06 76 07 47 13

Cotisation annuelle :
105 € pour 1 séance/semaine
130 € pour 2 séances
150 € pour 3 séances



Yoga

Pratique douce, méditation active

Séances hebdomadaires de 1h30
Minimum 10 personnes
Cotisation annuelle : 220 €

1 séance découverte gratuite :
Salle Baccu Paroy, place Auguste Besançon
Reprise le jeudi 19 septembre à 19h00

Animation et renseignements : François 07 83 96 84 89



Massages

Apprendre les techniques de massages de détente

Atelier régulier mensuel de 2 heures
4^{ème} samedi du mois
Minimum 4 personnes
Tarif : 20 €/séance

1 séance découverte gratuite
salle de Rennes/Loue
samedi 28 septembre à 10h00

Animation et renseignements : Florence NICOLAS 06 31 01 01 04



Couture

Atelier mensuel de 3h, le 2^{ème} samedi du mois
Tarif : 150 €/10 cours ou 20 €/le cours

1^{ère} séance découverte gratuite
samedi 14 septembre à 9h
Salle de Rennes/Loue

Animation et inscriptions : Claudie SAGE BURY 06 33 59 60 16



Expression sensitive

NEW!

Danse et expression de soi
le plus souvent dans la nature

Atelier mensuel, le 3^{ème} samedi du mois de 14h à 17h
Tarif : 150 €/année ou 20 €/le cours

1^{ère} séance découverte gratuite
Samedi 21 septembre
Baccu Paroy



Inscription obligatoire

Animation et renseignements : Christine 03 81 51 15 93

