

## Activités ponctuelles

### Les vacances des enfants

- Semaine multisports - Florie
- En projet :
- Danse...

### Mais aussi...

Spectacles :

- Soirée Guy Vigouroux : vendredi 13 novembre MPT Chay
- La sortie chants d'oiseaux avec Christophe MAUVAIS le premier samedi d'avril à Brères
- Soirée l'Alcazar (ex Chickadee) début 2021
- Film « Être sans avoir » à programmer




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

Ne manquez pas de consulter le site du Fossou : [www.le-fossou-val-de-loue.fr](http://www.le-fossou-val-de-loue.fr)

**NEW**

**En comprenant d'où l'on vient, on comprend mieux qui l'on est !**



Je vous aide à faire votre **arbre généalogique** et à comprendre les liens entre les générations.


vendredi 30 et samedi 31 octobre de 14h à 17h30  
20€ l'après-midi à Paroy

Inscription : Céline 03 81 51 24 61  
Apporter son ordinateur personnel...

### Cirque PLUME

Comme vous le savez certainement le Cirque Plume arrête définitivement ses activités au mois de décembre 2020

En attendant -si le COVID le permet- il propose son dernier spectacle :  
**"La dernière saison"**  
à l'automne à Besançon (site du pré de Vaux - parking de la Rodia)



Le Fossou qui tient à s'associer à cet événement, vous propose donc  
**une sortie CIRQUE en co-voiturage**  
**Le mercredi 21 octobre à 20h30**  
Départ de notre secteur : 19 heures au plus tard

**Tarifs**  
30 € Adulte (tarif groupe)  
20 € Enfant de 5 à 12 ans  
25 € Collégiens, lycéens, étudiants, demandeurs d'emploi, intermittents du spectacle (sur pièce justificative)  
(A préciser que les billets seront intégralement remboursés si le spectacle est annulé et que de toute façon, vos comptes ne seront pas débités avant le jour du spectacle !).)

**Les séances se remplissent vite et il est urgent de réserver les places**

**Inscription et règlement : Geneviève 06 30 66 84 56 ou [agnes.bardey@wanadoo.fr](mailto:agnes.bardey@wanadoo.fr) ou [genevieve.bonnet@orange.fr](mailto:genevieve.bonnet@orange.fr)**

## La rentrée du FOSSOU...



Venez nombreux  
à **l'assemblée générale**  
de l'association qui aura lieu  
**Le vendredi 16 octobre 2020**  
**Au BACU de Paroy à 20 h 00**





## Gym Ados-Adultes

Inscription obligatoire avant le 07/09/2020

Animée par Florie AVILES

### A Chay MPT

Le lundi de 18h30 à 19h30

Contact Annie 03 81 63 79 36 ou 06 81 68 59 06

### A Pointvillers Salle des Fêtes

Le vendredi de 8h45 à 9h45

Contact Marie-Pierre 06 76 07 47 13

### A Quingey Salle de gym

Le jeudi de 20h00 à 21h00

Contact Florie 06 72 77 59 23

Cotisation annuelle : 115 € carte incluse



# Activités régulières

Carte d'adhérent : 5 € obligatoire pour l'accès aux activités...

Les activités reprennent à partir du **lundi 21 septembre 2020** Avec les réserves des mesures sanitaires imposées par le Gouvernement

**-Merci de votre compréhension-**



## Les marches

Randonnée pédestre

Le mardi : **Balade**

Premier RDV le mardi 22 septembre 14h

à la MPT de CHAY

Contact Christiane Boilloz 03 81 63 70 06

Gratuit (sous réserve d'être adhérent)



Le samedi : **Marche Nordique**

avec Florie : 06 72 77 59 23

Reprise le samedi 26 septembre

Cotisation annuelle : 40€ carte incluse

## Yoga

Atelier méditation et mouvements

2ème et 4ème samedi du mois de 9h à 12h

Cotisation mensuelle : 50€

Salle Baccu Paroy

Inscriptions Français : 07 83 96 84 89



## Danse en ligne

Encadrée par Marie-Laurence CASTA  
MPT de Chay

Minimum de 10 personnes à l'inscription  
2 séances découvertes gratuites  
Cotisation annuelle : 105€ carte incluse

Le mardi à partir de 18h00

Contact :

Annie GROSLAMBERT : 06 81 68 59 06

Marie-Laurence : 06 78 49 71 58



## Couture

Atelier mensuel de 3h

le 2ème samedi du mois

Tarif : 120€/8 cours ou 20€ le cours



1ère séance découverte gratuite

Reprise le samedi 21/11/2020

Salle de Rennes sur Loue

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

## Danse somatique

Mouvements en conscience inspirés de la méthode Feldenkrais pour une danse fluide et douce qui énergise et amène vers une posture alignée.

Mardi de 18h30 à 20h00

Cotisation annuelle : 100 €

Inscription Tea Juric : 06 78675873



## Tai Chi

avec Bernard MATHIEU

Jeudi 20h00-21h00 à l'IME de MONTFORT

Pour ados et adultes

Cotisation annuelle 105€

2 séances découverte gratuites

Inscription Emma : 06 60 95 99 08

