

SAISON 2024-2025



INSCRIPTIONS

03, 04 et 05/09 : 17h-19h
et 07/09 : 14h-17h

REPRISE DES ACTIVITÉS

À partir du lundi
16/09/2024

Foyer Culturel et Sportif de La Roche Blanche Gergovie FCS-LRBG

Voici la nouvelle plaquette avec toutes les activités et les manifestations pour la saison septembre 2024 - juin 2025, en dehors des vacances scolaires.

Vous constaterez que les tarifs des activités sont calculés au plus juste, dans l'intérêt des adhérents, comme il se doit pour une association d'intérêt général sans but lucratif. La mise à disposition de locaux municipaux et le bénévolat de la gestion du Foyer le permettent.

L'assemblée générale aura lieu le **vendredi 13 septembre 2024 à 20h** salle Giraudoux de la MLT. Ce sera le moment de vous sentir concernés par le fonctionnement du Foyer et de faire vos éventuelles suggestions et propositions ou critiques, ou encore d'intégrer notre équipe.

Vous pouvez anticiper en alimentant notre boîte à idées par mail à l'adresse contact@fcs-lrbg.fr.

Restez bien informés, visitez régulièrement notre site internet fcs-lrbg.fr constamment tenu à jour et la page Facebook.

Nous vous souhaitons de prendre beaucoup de plaisir dans la pratique des activités sportives et culturelles et la fréquentation des manifestations que nous proposons. Vous ferez probablement de belles rencontres parmi les plus de 700 personnes adhérentes de notre association.

A bientôt, le vendredi 13 septembre pour l'assemblée générale et à partir du 16 septembre 2024, pour la reprise des activités.

Gilbert LEPREVOST, président et l'équipe des bénévoles du FCS LRBG.

Inscriptions

- ✓ adhésion au foyer
- ✓ cotisation à l'activité
- ✓ licence selon activités

- Adhésion au foyer pour chaque personne inscrite.

	Adulte	-18 ans
Résident-e La Roche Blanche	15€	5€
Autres communes	25€	8€

- Une séance d'essai maximum est possible, quelle que soit l'activité envisagée.
- Un nombre d'inscrits insuffisant pourra entraîner la suppression d'une activité ou la réduction du nombre de séances.
- Sur le site Internet, vous pouvez remplir et imprimer votre fiche d'inscription dès maintenant et l'apporter les jours d'inscription.

Règlement intérieur

Il est consultable et téléchargeable depuis le site, onglet "Le Foyer".

Extrait du règlement

- Pour les activités gymnastique sportive, tennis de table, tir à l'arc et danse, un certificat médical est obligatoire, modalité auprès des animateurs. Pour les autres activités physiques ou culturelles, un certificat médical n'est pas légalement obligatoire mais la signature du bulletin d'adhésion vaut attestation personnelle de la possibilité d'exercer l'activité souhaitée, la responsabilité du Foyer ne pouvant en aucun cas être engagée.
- Les enfants sont sous la responsabilité du Foyer uniquement à compter de la prise en charge par un animateur dans la salle de pratique de l'activité et jusqu'à la fin de la séance dans la salle de pratique. La responsabilité des parents est entière avant cette prise en charge et après la fin du cours, y compris dans les vestiaires et les espaces de circulation des locaux. La responsabilité du Foyer ne sera pas engagée en cas de perte ou de vol d'objets de valeur déposés dans les vestiaires.
- Les parents et accompagnateurs doivent s'assurer de la présence effective de l'animateur ou de l'animatrice avant de laisser leurs enfants et prendre toutes dispositions pour les récupérer à l'heure.



www.fcs-lrbg.fr

Contactez-nous

☎ 04 73 79 80 65

✉ contact@fcs-lrbg.fr



Permanence à la MLT le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 16h

PLANNING DES ACTIVITÉS

Pour le détail des activités, voir les pages suivantes.

ENFANTS / ADOS

	ARTS MARTIAUX Karaté 127 € (6-9 ans) 159 € (10-14 ans) + licence	ZUMBA à partir de 11 ans ZU-J 117 €	TIR À L'ARC à partir de 8 ans TA-J 60 € + licence	POTERIE, MODELAGE 6-14 ans POJ 162 €	ARTS PLASTIQUES 162 € (6-11 ans) 192 € (+11 ans)	THÉÂTRE 120 € (6-9 ans) 162 € (+10 ans)	DANSE ÉVEIL CORPOREL 123 € (4-9 ans) 162 € (+10 ans)	TENNIS DE TABLE à partir de 8 ans TT-J 60 € + licence	GYMNASTIQUE SPORTIVE FÉMININE GS 60 € + licence + tenue	STRONG NATION à partir de 14 ans SN-J 117 €
	MLT Salle Lamartine	MLT Salle Giraudoux	Espace Jacques Prévert	Salle G. Brassens Gergovie	MLT Salle Victor Hugo	MLT Salle Giraudoux	MLT Salle Verlainne	Gymnase près de la MLT	Salle des sports	MLT Salle Giraudoux
LUNDI									Niveaux 7 17h-18h30 et Mercredi Niveaux 5 18h30-20h30 et Jeudi	18h-19h
MARDI							4-6 ans 17h-18h et 18h-19h DAJ-1 7-9 ans 19h-20h DAJ-2 +10 ans 19h-20h30 DAA	18h30-20h	Niveaux 6 17h30-19h30 et Jeudi	
MERCREDI	6-9 ans 14h-15h 10-14 ans 15h-16h15		18h-19h	16h-17h30	6-11 ans APJ-1 9h-10h30 6-11 ans APJ-2 10h30-12h	6-9 ans THJ-1 17h-18h15 10-18 ans THJ-2 18h30-20h			Circuits 2 et 3 14h-15h30 Niveaux 8 17h-19h Niveaux 7 17h-19h et Lundi	
JEUDI		19h30-20h30							Niveaux 6 17h30-19h et Mardi Niveaux 5 19h-20h30 et Lundi	
VENDREDI					(11)-12-18 ans 18h-20h APA					

ADULTES - FORME ET ÉNERGIE

	ARTS MARTIAUX 218 € + licence	ZUMBA ZU-A 138 €	TENNIS DE TABLE TT-A 66 € + licence	MARCHE MA (Adhésion seule)	TIR À L'ARC TA-A 66 € + licence	STRONG NATION SN-A 138 €
	MLT Salle Lamartine	MLT Salle Giraudoux	Gymnase près de la MLT	MLT Parking bas	Espace Jacques Prévert	MLT Salle Giraudoux
LUNDI	Self-défense 20h-21h30			8h45-12h	19h-20h	18h-19h
MARDI			20h-22h			
MERCREDI	Karaté (+14 ans) 20h-21h30					
JEUDI		19h30-20h30				
VENDREDI			20h-22h30		18h-19h 19h-20h	

ADULTES - ZEN ET BIEN-ÊTRE

	ARTS MARTIAUX 145 € + licence MLT Salle Lamartine	SOPHROLOGIE 126 € MLT Salle Verlainne	YOGA 168 € MLT Salle Verlainne	PILATES & GARUDA 156 € MLT Salle Rimbaud	GYMNASTIQUE de maintien en forme Rachel JOULIE 117 € Fadila FAVIER MLT Salle Rimbaud (R) MLT Salle Verlainne (V) MLT Salle Lamartine (L)	
LUNDI	Qi-Gong 18h-19h Tai-Chi-Chuan 19h-20h		HATHA-YOGA (1) 17h-18h30 YHL-1 HATHA-YOGA (1) 18h30-20h YHL-2		Renfo Full Body 9h-10h (R) GR-A Stretching 10h-11h (R) GR-B	
MARDI					Stretching (V) 9h-10h GR-C Renfo dynamique 18h-19h (R) GR-D Renfo dynamique & stretching 19h-20h30 (R) 174€ GR-E	Bodyform 9h-10h (R) GF-J Gym douce 10h-11h (R) GF-K
MERCREDI	Qi-Gong 19h-20h		HATHA-YOGA (2) 9h-10h30 YHF YOGA-NIDRA 153€ 10h45-11h45 (2) YN HATHA-YOGA (3) 18h30-20h YHM	Pilates 9h-10h PI-1 Pilates 10h-11h PI-2 Garuda GA 17h30-18h30 Pilates PI-3 18h30-19h30 Pilates PI-4 19h30-20h30	Renfo Full Body 17h15-18h15 (V) GR-F	
JEUDI		19h30-21h 10 séances SO-1 SO-2			Bodyart (L) 19h45-20h45 NOUVEAU GR-G	Renfort musculaire 9h-10h (R) GF-L Bodyform 18h30-19h30 (R) GF-N Gym douce (R) 10h-11h GF-M Postural ball (R) 19h30-20h30 GF-O
VENDREDI					Renfo Full Body 9h-10h (R) GR-H Stretching 10h-11h (R) GR-I	Gainage façon Pilates avancé 9h-10h (V) GF-P Gainage façon Pilates débutant 10h-11h (V) GF-Q

(1) Liliane CHAUCOT (2) Françoise THEODORE (3) Martine FABRE

ADULTES - ART ET CULTURE

	Atelier Poterie, Modelage 270 € Salle G. Brassens, Gergovie	PEINTURE 234 € MLT Salle Victor Hugo	THÉÂTRE THA 99 € MLT Salle Giraudoux	ANGLAIS AN 43 € MLT Salle Victor Hugo	Chorale Roche-Chœur CH 165 € MLT Salle Giraudoux
LUNDI	18h - 20h30 POA-1				
MARDI					20h - 22h
MERCREDI	18h - 20h30 POA-2		20h30 - 22h 25 séances dont 12 animées par Arnaud	17h30 - 18h30	
JEUDI	14h - 16h30 POA-3	Aquarelle, huile, acrylique 14h-16h30 (1) PAB-1 Aquarelle, huile, acrylique 16h30-19h (1) PAB-2			
SAMEDI		Peinture à l'huile 9h30-12h30 (2) PAS			

(1) André BRAVARD (2) Jean-François SCHEMBARI

En fonction de/des activités choisies, reportez les codes en vert, visibles sur les plannings, sur votre fiche d'inscription.

DÉTAIL DES ACTIVITÉS

ENFANTS / ADOS



GYMNASTIQUE SPORTIVE FÉMININE

Séance d'essai le 24/08 10h-12h - Salle des sports

Circuits 2 : Émeline DELHOMME

Circuits 3 : Céline NIGON

Niveaux 8 : Léa MAZALOUBEAUD

Niveaux 7 : Laurent BREMAUD

Niveaux 6 : Élodie TOURNADRE

Niveaux 5 : Laurent BREMAUD

> Licence
+ justaucorps

Les inscriptions et réinscriptions se feront obligatoirement lors de la journée inscriptions du Foyer le samedi 07/09/2024. Pas d'accès possible à la salle si dossier incomplet (chèque + fiche d'inscription).

De 2 à 4 compétitions UFOLEP dans la saison, les dates seront précisées à l'avance.

Certificat médical géré par la section.



Laurent BREMAUD 06 70 33 90 01

Léa MAZALOUBEAUD 06 72 56 07 63

gymlrb@gmail.com



DANSE

Nadège BROSSEAUD

Certificat médical annuel obligatoire.
(Article R362-2 du Code de l'éducation)



Aurélié NEYRIAL 06 80 28 21 93
danse.fcslrbg@gmail.com



ARTS PLASTIQUES JEUNES

Dessin, peinture et arts créatifs

Charlotte LEGAY (www.myss-cc.fr)
charlotte.legay@fcs-lrbg.fr



Marie-Claude MEZEIX
06 85 56 16 54

FORME ET ÉNERGIE - ADULTES & ENFANTS / ADOS



ARTS MARTIAUX



Pascal GIRODET 06 83 38 00 77
girodet.pk@orange.fr

> Licence FFKDA 37€ +5€ affiliation
(à ne payer qu'une fois même si inscription à plusieurs cours)

Il n'est plus demandé de certificat médical ou d'attestation d'aptitude.



STRONG NATION

Nicolas MOULIN



Clara MENECIER 06 89 92 03 02
Geneviève JAKOBIK 06 04 44 81 49
strong@fcs-lrbg.fr



ZUMBA

Hélène CAUVIN



Florence WEIGEL 06 46 70 79 21



TENNIS DE TABLE



Jean-Claude WEIGEL > Licence

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Alain BERNARD 06 37 84 42 30



TIR À L'ARC

Séance démonstration

Samedi 07/09 14h-17h - parking haut MLT

Didier et Claire JUILLARD

> Licence Début des séances le 09/09

Certificat médical obligatoire géré par la section.



Claudia ROUSSET 06 12 81 13 34



MARCHE



Noëlle PALASSE 04 73 79 47 49

Rdv sur le parking bas de la MLT espace Léo Lagrange.



Animateur



Correspondant à contacter en cas de besoin

ART ET CULTURE - ADULTES & ENFANTS / ADOS



Atelier POTERIE & MODELAGE

Mathilde HAMARD

Séance découverte enfants

Mercredi 04/09 16h-17h30 à l'atelier Georges Brassens

Stages par Martine CUENAT *max 8 personnes*
façonnage/émaillage 3 jours soit 20h - **170 €**
"expérience de la terre souhaitée"

1^{er} stage : 1^{er} semestre 2025 **POS-1**
2^{ème} stage : dates à préciser ultérieurement **POS-2**



Marie-Claude MEZEIX 06 85 56 16 54



PEINTURE ADULTES

Jean-François SCHEMBARI



Christine CHASSAGNE 06 14 97 65 49
Marie TAILLARDAT 06 74 92 22 07

André BRAVARD



Michèle ROUSSEL 06 82 23 15 53



ANGLAIS



Claire BOURDAROT

04 73 39 96 07 ou 06 51 42 63 88



THÉÂTRE



Arnaud PERRIN 06 98 12 14 45

Stages : (modalités et tarifs à venir)

- 03-04/03/2025 : pour les 7-10 ans

- 06-07/03/2025 : pour les 11-15 ans



CHORALE ROCHE-CHŒUR

Séance Portes ouvertes

Mardi 17/09 20h30 - MLT, Salle Giraudoux



Isabelle SAVARY



Françoise MONTALESCOT
06 85 83 40 31

ZEN ET BIEN-ÊTRE - ADULTES



ARTS MARTIAUX



Pascal GIRODET 06 83 38 00 77
girodet.pk@orange.fr

> Licence FFKDA 37€ +5€ affiliation
(à ne payer qu'une fois même si inscription à plusieurs cours)

Il n'est plus demandé de certificat médical ou d'attestation d'aptitude.



SOPHROLOGIE, Relaxation Dynamique



Patricia SKRZYPCZAK
06 43 49 11 27 - patriciask63@gmail.com

SO-1 : 10 séances d'1h30 de septembre à décembre 2024

SO-2 : 10 séances d'1h30 de janvier à juin 2025

Les jours précis en dehors des vacances scolaires et de la proximité de jours fériés seront précisés par Patricia.



PILATES & GARUDA



Aurore CHABANON

Pour le GARUDA : une année de pratique Pilates ou Hatha Yoga exigée.



Anne-Sophie LEPREVOST 06 32 42 40 13



YOGA

HATHA-YOGA : postures et méditation

YOGA-NIDRA : relaxation profonde



Liliane CHAUCOT

06 52 36 38 21



**Françoise THEODORE
& Martine FABRE**



Annick GRAVOIN 06 17 10 25 58



GYMNASTIQUE maintien en forme



Rachel JOULIE



Christine CLAUSTRE
06 80 12 70 62



Fadila FAVIER



Christiane MURIGNEUX
07 64 67 40 90

Séances découverte Fadila MLT

- **Jeudi 05/09 :** renfort musculaire à 9h,
Gym douce à 10h, Bodyform à 18h30,
Postural ball à 19h30

- **Vendredi 06/09 :** Gainage façon Pilates à 9h

AGENDA DE LA SAISON 2024-2025

Démonstration tir à l'arc
07/09 de 14h à 17h sur le
parking haut de la MLT

24.08 2024 10h-12h	03-04-05 .09.2024 17h-19h	07.09 2024 14h-17h	04.09 2024 16h-17h30	05.09 et 06.09 2024 voir détails activités	13.09 2024 20h	À partir du 16.09.2024	17.09 2024 20h30	12.10 2024 14h-16h
Séance essai Gymnastique sportive <i>Salle des sports</i>	Inscription aux activités du Foyer <i>MLT Salle Giraudoux</i>		Séance découverte enfants poterie <i>Atelier Georges Brassens Gergovie</i>	Séances découverte Gym entretien <i>MLT</i>	Assemblée générale du Foyer <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Reprise des activités <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Portes ouvertes chorale <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Zumba Party <i>MLT Salle Giraudoux</i>
11.11 2024 9h-18h	16.11 2024 20h	08.02 2025 20h30	29.03 2025 8h-20h	04.04 2025 20h30	24.05 2025 14h	Juin 2025 <i>dates ci-dessous</i>		
Exposition des ateliers peintures adultes <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Bal Trad <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Soirée cabaret-jazz <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Badges Tir à l'arc <i>Gymnase</i>	Coups de cœur du Court Métrage <i>MLT Salle Giraudoux</i>	Bouger avec le Foyer <i>MLT</i>	Fête du Foyer		

3 conférences de Jean-Paul DUPUY *MLT Salle Giraudoux*

Histoire de l'art

- Vendredi 11 octobre 2024 à 20h15 - La renaissance - Sandro Botticelli
- Vendredi 17 janvier 2025 à 20h15 - La renaissance - Michel-Ange
- Vendredi 14 mars 2025 à 20h15 - La renaissance - Léonard de Vinci

FÊTE DU FOYER - JUIN 2025

