

## *Planning du Foyer Rural : rentrée 2015*

Activités	Responsable de section	Horaires
<i>Judo enfants</i>	Eric CECCETANI Tél. : 06 13 70 19 11	<u>Débutants</u> : Lundi de 17H30 à 18H30 et Jeudi de 17H30 à 18H30 <u>Confirmés</u> : Lundi de 18H30 à 20H et Jeudi de 18H30 à 20H
<i>Judo adultes</i>	Robert GRESET Tél. : 03 84 26 11 02	Mardi de 20H à 21H30
<i>Aïkido</i>	Sandrine WIDMER Tél. : 03 84 29 98 31 Mail : <a href="mailto:asmbaikido@free.fr">asmbaikido@free.fr</a>	Lundi de 20H à 22H et jeudi de 20H à 22H
<i>Atelier Détente</i>	Pierrette MARANGONE Tél. : 06 81 61 50 64	Mardi de 18H45 à 19H45
<i>Yoga</i>	Pierrette MARANGONE Tél. : 06 81 61 50 64	Mercredi de 10H15 à 11H15 A partir du 09/09/2015
<i>Méthode du corps conscient</i> <i>"Qi Gong" : / Blogym /respirations/ Relaxations</i> <i>Energym</i> : Bien-être, détente, soulagement des tensions et des douleurs, acquisition de ressources pour la vie quotidienne (gestion du stress)	Franck SIMONNET Tél. : 06 09 89 76 98	A partir du 9 septembre à 19H25 Places limitées
<i>Kali Silat</i> : Arts martiaux du sud-est asiatique. <b>Auto défense pour hommes et femmes</b> (méthode adaptée aux différences entre les sexes)	Franck SIMONNET Tél. : 06 09 89 76 98	Places très limitées Horaires : se renseigner Mercredi 9 septembre
<i>Art Floral</i>	Nelly GARNIER Tél. : 03 84 29 89 67	Une fois par mois Horaires variables, se renseigner
<i>Activité carton plume</i>	Nicole MICHAUD Tél. : 06 45 92 00 39	Mardi de 19H à 20H30