



Familles Rurales Surzur propose une panoplie d'activités de sport et de loisirs dans le but de promouvoir le sport, les arts et la culture en milieu rural.

Nos professeurs sont des professionnels expérimentés et motivés. Ils transmettent habilement leur savoir et leur passion. Vous ne pourrez plus vous passer d'eux !

RAPPELS

- L'adhésion à l'association, d'un montant de **30€** pour l'année scolaire 2022/2023, est obligatoire et valable pour toute la famille et pour l'ensemble des activités pratiquées. Elle vous donne droit à un avoir fiscal, ce qui en diminue le coût réel.
- Pas de cours durant les vacances scolaires ni les jours fériés.
- Les enfants sont sous la responsabilité des parents jusqu'au début des cours et dès la fin de ceux-ci.
- L'inscription aux cours se fait pour l'année. Le règlement se fait sous forme de trois chèques, de montants identiques, qui seront encaissés chaque trimestre (coupons ANCV, coupons sport, CESU acceptés).
- Un certificat médical sera exigé pour toute première inscription aux cours de sport adulte, puis tous les 3 ans ; dans l'intervalle un questionnaire santé est à joindre à la fiche d'inscription. Pour les enfants, seul le questionnaire de santé est requis à chaque inscription.

Des questions ?

Contactez-nous :

Familles rurales SURZUR
Place de la Poste
56 450 SURZUR

famillesruralesurzur@gmail.com

📍 www.famillesrurales.org/surzur/



FAMILLES RURALES

SURZUR



Note d'information sur les activités
proposées et les inscriptions

Rentrée 2022

LISTE DE NOS ACTIVITÉS

**Reprise des activités
le lundi 19 septembre 2022**

ANGLAIS

- Professeures : **Clarisse TUEL & Armelle FARRELL**
- Tarifs : Adultes 112€/ trimestre ; Enfants/Ados 72,50€/ trimestre

ARTS PLASTIQUES

- Professeur : **Tobia DALL'OSTO**
- Tarifs : Enfants/Ados 55€/ trimestre ; Adultes 80€/ trimestre + matériel

CUISINE SAINES

- Animatrice : **Géraldine MERCIER, Naturopathe**
- Tarif : 110€/trimestre (3 cours)
- Fréquence : un vendredi matin/ mois (dates à définir)

DANSE

- Professeur : **Aurélien MANTAGA**

ÉVEIL & INITIATION

- Tarifs : Eveil 35€/ trimestre ; Initiation 46€/ trimestre ; 41€ pour un 2^e cours ou un 2^e enfant

MODERN JAZZ & CONTEMPORAIN

- Tarifs : 46€/ trimestre ; 41€ pour un 2^e cours ou un 2^e enfant

ESPAGNOL

- Professeure : **Fanny MENAGER**
- Tarif : Adultes 112€/ trimestre

ÉVEIL GYM ENFANT

- Professeure : **Victoria MORIN**
- Tarifs : 27€/ trimestre ; 25€ pour un 2^e cours ou un 2^e enfant

MARCHE NORDIQUE

- Professeure : **Nicole ETIENNE**
- Tarif : 33€/ trimestre

Une association
à votre écoute.

**Rejoignez-
nous !**

LISTE DE NOS ACTIVITÉS (SUITE)

GYM

- Professeures : **Victoria MORIN & Nicole ETIENNE**
- Tarifs : 33€/ trimestre pour 1 cours/ semaine ; 60€/ trimestre pour 2 cours/ semaine ; 88€/ trimestre pour 3 cours/ semaine ; 116€/ trimestre pour 4 cours/ semaine ; 145€/ trimestre pour 5 cours/ semaine

DANSE CHORÉGRAPHIÉE

GYM « FORME »

STRETCHING

STEP

TABATA

TOTAL FULL BODY

PILATES

- Professeure : **Nicole ETIENNE**
- Tarif : 48€/ trimestre

Des tarifs dégressifs s'appliquent si vous vous inscrivez à plusieurs activités de gym par semaine.

Des activités ponctuelles sont également proposées en cours d'année (stages, ateliers, conférences).

N'hésitez pas à consulter notre site Internet, rubrique « Actualités » :

www.famillesrurales.org/surzur/actualites

Légende salles		ACTIVITES FAMILLES RURALES SURZUR 2022/2023					
Ancienne gare							
salle de Danse							
salle en face Poste							
salle au dessus Poste							
salle des Fêtes							
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
9h	Espagnol inter (9h - 10h30)	Anglais avancé (9h - 10h30)	Anglais inter (10h45 - 12h15)		Cuisine saine (9h - 11h) 1 fois par mois	Marche nordique (9h - 10h30)	
9h30							
10h							
10h30	Espagnol débutant (10h30 - 12h)				Gym "forme" (11h - 12h)	Pilates (déb.) (11h - 12h)	
11h							
11h30							
12h							
14h30							
15h		Arts plastiques ADULTES (14h30 - 16h30)	Gym enfants (15h30 - 16h15)				
15h30	Pilates (initiés) (15h30 - 16h30)						
16h15							
16h30			Gym enfants (16h15 - 17h)	Gym "forme" (16h15 - 17h15)			
16h45	Gym "forme" (16h45 - 17h45)	Arts plastiques ENFANTS (16h45 - 18h)	Gym enfants (17h - 17h45)		Pilates (initiés) (17h15 - 18h15)	Danse Eveil (16h45 - 17h30)	
17h							
17h30							Danse chorégraphiée (17h30 - 18h30)
17h45	Total full body (17h45 - 18h45)						
18h							
18h30		Pilates (conf.) (19h - 20h)	STEP (19h - 20h)	Tabata 19h15 - 20h	Danse Jazz 1 (18h30 - 19h30)		
18h45							
19h							
19h30							
20h					Danse Contempo (20h30 - 21h30)		
20h30							
21h							
21h30							

Pilates initiés = au moins un an d'expérience
 Pilates confirmés = plus d'un an d'expérience
 Tabata = renforcement musculaire cardio en intervalle
Nouveautés 2022-2023 (conditionnelles à un nombre minimal de participants)