

# FOYER RURAL DE LA VALLÉE FRANÇAISE

## Espace de Vie Sociale

Agrément « Jeunesse  
et éducation populaire »

## ATELIERS 2024-2025



Venez nous rencontrer,  
pour vous inscrire ou échanger.  
Vos idées sont les bienvenues !

Les mercredis et jeudis de 10h à 12h  
dans nos bureaux  
(au-dessus de la mairie)

[lebocal.frvf@orange.fr](mailto:lebocal.frvf@orange.fr)  
**06 41 10 56 91**

48110 Sainte-Croix-Vallée-Française

## LES NOUVEAUTÉS 2024-2025

### DANSE ZOUM AFRIKA

Ados & adultes

Jeudi de 17h15 à 18h45 à la Cuisinasse

« Réunir les pulsations des cœurs avec le souffle,  
sur des rythmes inspirés de plusieurs  
régions d'Afrique. »

Animé par Betty : 06 50 34 32 16

90€ / an

### ÉCHECS

Tout public

Lundi de 18h à 20h au Piboulie (petite salle)

« Découvrir, s'amuser et progresser ensemble. »

Coordonné par Christian : 06 50 06 51 55

10€ / an

### POLYDANSE ADOS

De 11 à 15 ans

Mercredi de 14h à 15h30 au Piboulie

« Danser pour s'exprimer et partager. »

Animé par Betty : 06 50 34 32 16

90€ / an

### QI-GONG

Ados & adultes

Jeudi de 12h15 à 13h30 au Piboulie

« Une gymnastique traditionnelle chinoise basée  
sur la maîtrise du souffle et de la respiration. »

Animé par Anne-Pascale : 06 35 24 61 15

75€ / an

### AÏKIDO

Ados & adultes

Dimanche de 9h30 à 11h30 au Piboulie

(ou à la Cuisinasse si le Piboulie est occupé)

« Un art martial qui utilise l'énergie de l'adversaire  
afin de le neutraliser de manière bienveillante. »

Animé par Serge : 06 59 52 35 15

5€ / mois

### ATELIER DE RÉPARATION

Tout public

Dernier vendredi du mois de 18h à 21h au Piboulie

« Les bénévoles du Pétassou vous aident à réparer  
un objet cassé, un appareil en panne ou  
un habit abîmé que vous apportez. »

Animé par le Pétassou : 06 38 05 11 99

Prix libre

### DANSE THÉRAPIE

Ados & adultes

Mercredi de 10h à 12h au Piboulie

« La coordination physique et mentale reconforte  
la mémoire, ravivant nos capacités créatives... »

Animé par Betty : 06 50 34 32 16

120€ / an

### DESSIN

Tout public - À partir de 13 ans

Deux à trois vendredis par mois

de 17h30 à 20h30 au Piboulie

« Pas besoin de savoir dessiner pour s'amuser. »

Animé par David et Tristan : 06 44 92 34 73

90€ / an

## FOOTBALL

**Tout public - À partir de 9 ans**

Dimanche après-midi sauf intempéries au stade du Piboulie (heure variable selon la saison)

« Le jeu et sa durée sont adaptés selon le niveau et l'âge des personnes présentes. »

Coordonné par Sébastien : 06 99 46 41 29

15€ / an

## LOCATION DE MATÉRIEL

« Contactez-nous si besoin de scènes, sono ou lumières pour vos événements. »

Géré par Marco : 07 77 07 20 07

## LUDOTHÈQUE

**Tout public**

Un dimanche par mois de 13h30 à 17h30 dans la bibliothèque (au-dessus de la mairie)

« Venez jouer, tester et emprunter des jeux de société. Pour tous les âges ! »

Animé par Bulles de jeux, ludothèque mobile

Gratuit

## PING-PONG

**Tout public - À partir de 10 ans**

Mardi de 18h à 20h30 au Piboulie

« Tout le monde se rencontre, quelque soit l'âge et le niveau. »

Coordonné par Jean-Marc : 06 59 08 80 72

25€ / an

## POLYDANSE ENFANTS

**De 3 ans à 10 ans**

Mercredi de 13h à 14h au Piboulie

Animé par Betty : 06 50 34 32 16

60€ / an

## RANDONNÉE PÉDESTRE

**Tout public**

2 jours ou plus par mois  
(jeudi ou vendredi)

« Les parcours sont proposés par des habitantes de notre région. La difficulté du parcours est toujours annoncée. C'est avant tout le partage d'un moment dans la nature. »

Coordonné par Cathy : 06 67 75 88 89

Gratuit

## TAI CHI

**Ados & adultes non-débutants**

Jeudi de 14h à 16h au Piboulie

« Relaxation, respiration, travail postural et énergétique. »

Prévoir un tapis de sol et un coussin d'assises

Animé par Pierre : 06 82 77 32 06

120€ / an

## THÉÂTRE

**De 5 à 10 ans**

Jeudi de 17h à 18h30 au Piboulie

« Une fois par trimestre, les parents peuvent rejoindre les enfants pour un atelier ensemble. »

Animé par Juliette : 06 17 66 12 29

90€ / an

## TENNIS

**Enfants - À partir de 6 ans**

Mercredi à 14h au terrain de tennis

Animé par Malick : 06 29 90 65 94

60€ / an

## VENDREDI C'EST PERMIS !

Certains vendredis de 17h à 22h au Piboulie

« Le Foyer rural vous donne l'occasion de partager un savoir, une passion ou encore une conférence... Que vous soyez une association ou un particulier ! »

Contactez-nous : 06 41 10 56 91

## YOGA

**Adultes**

Mardi de 18h30 à 20h30 au Piboulie (petite salle)

« Pratique du Kundalini Yoga à travers des séries d'exercices, de respirations et de méditations. »

Prévoir un tapis de sol

Animé par Silvana : 06 84 61 26 24

120€ / an

## + 10€ pour l'adhésion annuelle

- Permet de participer à toutes les activités de tous les Foyers ruraux de Lozère
- Gratuite si vous ou votre enfant êtes déjà adhérent·e d'un autre Foyer rural de Lozère

**FDVA**  
FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE

  
lozère  
LE DÉPARTEMENT

  
CCSS  
Caisse communale de sécurité sociale de la Lozère

  
communauté de communes  
DES CÉVENNES AU MONT LOZÈRE

Communes de :

Sainte-Croix VF - Moissac VF - Gabriac - Molezon