



La Gazette du Foyer

NUMERO 7 - OCTOBRE 2023

Bonjour Philippe.

En votre qualité d'adhérent du Foyer Rural d'Arc-sur-Tille nous avons le plaisir de vous envoyer l'édition de rentrée de votre "Gazette du Foyer Rural".

Bonne lecture.

Le mot du président



Chers adhérentes et adhérents du Foyer Rural d'ARC-SUR-TILLE,

J'ai le plaisir de partager avec vous le premier numéro de notre Gazette de cette nouvelle saison 2023-2024.

Depuis le 1er septembre, les adhésions sont ouvertes sur notre site Internet (<https://www.foyer-rural-arc-sur-tille.fr/>). Vous êtes déjà près de 420 à vous être inscrits aux diverses activités que les 12 responsables de Section vous proposent :

- Julia CRISTI pour la Section ARC EN DANSE
- Emilie GUILLEMINOT & Marilyne THIERRY pour la Section GYMNASTIQUE
- Fabien COURNAULT pour la Section JUDO&SELF-DEFENSE
- Michel DUPUICH pour la section ARC 1000 PATTES
- Bernard BOHLA pour la Section Pétanque
- Fabien CANIS pour la section VOLLEY-BALL
- Elisabeth NIOT pour la section YOGA
- Nicoletta JANNIN pour la section COUTURE
- Liliane ALLEGRI pour la section DESSIN PEINTURE
- Marie-Christine LEVEQUE pour la Section Environnement « L'ŒIL OU'VERT »
- Patrick DEMANGE pour la section INFORMATIQUE
- Gilbert NOBLET pour la section Photo « LUMIERE EN ARC »

Vous trouverez toutes les informations nécessaires sur le site du Foyer Rural

Cette Gazette se fait l'écho d'informations sur la vie de nos sections, de nos activités. Vous ferez également connaissance avec les personnes qui s'investissent dans notre Association.

Je vous souhaite bonne lecture

Alain CADOUOT

Président



| Zoom sur...

Section Gym

Une nouvelle professeure de gym motivante et dynamique rejoint les sections Gym entretien le lundi soir de 18h30 à 19h30 et Gym tonique le lundi de 19h45 à 20h45.

Nous vous présentons Emilie, formatrice et coordinatrice en réadaptation physique au CREPS de Dijon.



Elle est spécialisée en renforcement musculaire, gym entretien et posturale pour la première séance et gym dynamique pour se dépenser physiquement sur la deuxième séance.

Profitez des séances d'essai pour découvrir ces activités et partager des moments de convivialité.

Les activités de vos sections |

Hip-Hop

Les inscriptions sont terminées pour les cours de Hip-Hop avec Cédric qui fait à nouveau le plein de licenciés.



Self Défense

Envie de vous dépenser dans la bonne humeur tout en apprenant des techniques de combat permettant de faire face à une agression physique ? Ce cours est pour vous, rejoignez-nous ! Au sein de notre équipe où la bonne ambiance règne, participez à nos séances le mardi soir, de 20h30 à 21h45.

Au programme : 30 min de renforcement musculaire et cardio training, suivi par 45 min de Self-Défense où vous découvrirez des techniques issues des arts martiaux.

JUDO ARC fait sa rentrée.

C'est l'heure de la reprise pour nos petits Judoka(tes), nous accueillons les enfants de 3 ans et demi à 12 ans. Nouveauté cette année, un nouveau créneau le mercredi de 17h à 18h. Les cours sont toujours dispensés par Hugo. N'hésitez pas à faire découvrir cette activité à vos enfants (1 séance d'essai possible). Tous les renseignements dans la plaquette jointe.



A Arc en Danse, on y danse mais pas que ...
Saviez-vous que nous proposons aussi des cours de zumba, Step et Pilates ? Afin de nous faire connaître au maximum, la section évolue et devient maintenant : " Arc en danse, Step & Pilates ". Alors rendez-vous tous les mercredis soir, même si le cours de Pilates est complet, il reste quelques places en zumba et Step !





Changement du logo de Arc en danse



Pour les plus sportifs (ves), le cross training présent depuis plusieurs années avec Louisa vous accueille pour une séance de découverte le mardi de 19h30 à 20h30.

ARC MILLES PATTES

Le 15 octobre

Après le succès du rando challenge à Gémeaux en 2022, Arc 1000 Pattes se lance dans une nouvelle édition à Grancey le Château. Une rando par équipe avec le long des chemins des questions à choix multiples et un podium bien sûr.

Venez découvrir ce rando challenge avec nous en vous Renseignements et inscription sur section marche Arc 1000 Pattes puis page boutique.



Merci à toutes les sections pour leur présence au Forum des Associations.



| Suivez-nous...

FACEBOOK

SITE DU FOYER

Copyright © 2024 FOYER RURAL ARC-SUR-TILLE
Mairie, Rue de la Mairie, 21560 ARC-SUR-TILLE, France