



**FOYER
RURAL
ORGON**
Tisseur de lien depuis 1961



**PRÉSENTATION
DES ACTIVITÉS**

**Saison
2026 – 2027**



Un lieu de vie, de partage et d'engagement au cœur du territoire

Depuis plus de 65 ans, le **Foyer Rural d'Orgon** rassemble les habitants autour d'une ambition simple : permettre à chacun de découvrir, pratiquer et partager des activités culturelles, sportives et de loisirs dans un esprit de convivialité et d'ouverture.

Association dynamique, le Foyer Rural est affilié à la **Fédération des Foyers Ruraux des Bouches-du-Rhône** ainsi qu'à la **Confédération Nationale des Foyers Ruraux**. Il bénéficie également de l'agrément **Jeunesse et Sports**, reconnaissant son engagement en faveur de l'animation de la vie locale et de l'éducation populaire.

Une association au service de tous

Véritable acteur de proximité, le Foyer Rural constitue un partenaire privilégié pour la commune d'Orgon et son territoire. Il fédère des activités variées, favorise les initiatives locales et contribue à renforcer les liens entre les habitants de toutes les générations.

Sa gouvernance repose sur une équipe de bénévoles investis. L'association est administrée par un bureau composé d'une présidence, d'un trésorier ou d'une trésorière et d'un secrétaire, ou plus largement par un Conseil d'Administration fonctionnant selon un mode de gouvernance collégiale.

Chaque bénévole participe activement à la vie de l'association, faisant du Foyer Rural un espace vivant où chacun peut proposer des projets, partager ses compétences et s'investir au service de la collectivité.

Des valeurs qui rassemblent :

Le Foyer Rural d'Orgon fonde son action sur des valeurs fortes qui guident l'ensemble de ses activités :

- le respect de chacun ; la tolérance et l'écoute ; la solidarité entre les générations ; la laïcité et l'ouverture à tous.

Ces principes favorisent un climat de confiance, de partage et de convivialité où chacun trouve sa place.

Créer du lien social au quotidien

Le réseau des Foyers Ruraux accueille toutes les personnes, sans distinction d'âge, d'origine, de conviction ou de profession.

À Orgon, cette philosophie se traduit par une offre d'activités culturelles, artistiques, sportives et de bien-être accessible au plus grand nombre. Les ateliers évoluent en fonction des attentes des adhérents et des besoins du territoire.

Au-delà des loisirs, le Foyer Rural contribue au vivre ensemble. Il encourage les rencontres, favorise les échanges entre les générations et participe activement au dynamisme local. Chaque activité devient ainsi une occasion de créer du lien social, de développer de nouvelles compétences et de partager des moments de convivialité.

Le Foyer Rural d'Orgon est avant tout une association de proximité où l'engagement bénévole, la participation citoyenne et le plaisir d'être ensemble permettent de construire, jour après jour, une vie locale plus solidaire et plus vivante.

Nos activités en quelques chiffres....

ADHÉRENTS PAR ACTIVITE - 2025-2026

Activité	Adhérents			Sexes		Ages			
	tous	IA	Ext.	H	F	-18	18 - 60	+60	
TOTAL	270	268	2	77	193	12	141	117	
atelier intervalle pour soi-m'aime	10	10	0	0	10	0	4	6	
badminton	80	80	0	51	29	9	66	5	
brain ball	11	11	0	3	8	0	0	11	
Danse de Salon	27	25	2	12	15	0	10	17	
Danse en ligne	5	5	0	0	5	0	2	3	
GYM DOUCE ET SENIORS	2	2	0	0	2	0	1	1	
Marche nordique	25	25	0	0	25	0	5	20	
Pilates	22	22	0	1	21	0	5	17	
Sophrologie	12	12	0	2	10	2	4	6	
stretching	7	7	0	0	7	0	2	5	
Théâtre	7	7	0	4	3	0	1	6	
yoga	9	9	0	2	7	0	3	6	
YOGA DYNAMIQUE	53	53	0	2	51	1	38	14	

CP	Ville	Total Adhérents	%
13660	Orgon	81	34,62%
13750	PLAN D'ORGON	31	13,25%
13560	SENAS	25	10,68%
84300	CAVAILLON	13	5,56%
13670	SAINT ANDIOL	9	3,85%
13940	MOLLEGS	8	3,42%
13750	Plan-d'Orgon	7	2,99%
13810	Eygalières	6	2,56%
13370	MALLEMORT	6	2,56%
13440	Cabannes	5	2,14%
13113	Lamanon	5	2,14%
	TOTAL	196	84,00%
	Autres	38	16,00%

Activités Physiques & Bien-être

Espaces dédiés : Enfants, Ados et Adultes

Découvrez nos pôles d'activités adaptés pour cultiver la vitalité, l'épanouissement et l'harmonie à chaque étape de la vie.

Avec Bernard

Yoga de l'Esprit : cultiver l'équilibre intérieur

Avec Bernard, le Yoga de l'Esprit invite chacun à s'accorder un temps de pause, de réflexion et de recentrage. Cet atelier offre un espace privilégié pour prendre du recul sur le rythme du quotidien et retrouver une harmonie entre le corps, le mental et les émotions.

Dans une ambiance sereine et bienveillante, les participants sont accompagnés dans une démarche favorisant l'écoute de soi, la présence à l'instant et le développement du bien-être intérieur. Chacun évolue à son rythme, dans le respect de ses capacités et de ses attentes.

Au-delà de la pratique, cet atelier est une invitation à cultiver le calme, la confiance et l'équilibre personnel. Il contribue pleinement aux valeurs du Foyer Rural d'Orgon en encourageant le partage, la convivialité et l'épanouissement de chacun au sein d'un groupe accueillant.

Raja Yoga

Le Yoga de l'Esprit

Une approche royale et méditative du yoga. L'accent est mis sur la concentration mentale, la maîtrise du souffle et le recueillement intérieur silencieux.

Idéal pour ceux qui cherchent à stabiliser un esprit agité et à ancrer une paix intérieure durable.



Avec Blandine

Yoga dynamique

Des enchaînements de mouvements favorisant la souplesse, la mobilité et la coordination, tout en développant la concentration et la maîtrise de la respiration.

Renforcement cardio

Des exercices rythmés pour améliorer l'endurance, stimuler le système cardiovasculaire et entretenir la condition physique dans une ambiance motivante.

Pilates

Une méthode de renforcement des muscles profonds qui améliore la posture, la stabilité, la respiration et le gainage, tout en apportant davantage de souplesse et d'équilibre.

Gym sur chaise

Accessible à tous, cette pratique permet de travailler la mobilité, la tonicité musculaire et l'équilibre grâce à des exercices réalisés en toute sécurité. Elle favorise le maintien de l'autonomie et s'adapte particulièrement aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique douce.

ORGON

4 DISCIPLINES



YOGA

- * LUNDI : 20H/21H
- * JEUDI : 8H45/9H45
- * VENDREDI : 18H15/19H15

RENFO CARDIO

- * MARDI : 8H45/9H30
- * JEUDI : 12H15/13H
- * VENDREDI : 19H30/20H15



Info/inscription Blandine 0685797208

PILATES

- * MARDI : 9H30/10H30
- * JEUDI : 9H45/10H45



GYM SUR CHAISE

- * JEUDI : 10H45/11H45

Avec Evelyne

Intervalle pour Soi-m'Aime : une parenthèse de bien-être pour se reconnecter à soi

Chaque semaine, Evelyne propose « Intervalle pour Soi-m'Aime », un atelier d'une heure consacré à la détente globale des adultes. Véritable parenthèse dans le quotidien, ce rendez-vous invite chacun à prendre soin de soi, à relâcher les tensions et à retrouver un équilibre physique et mental dans un cadre bienveillant.

L'atelier s'articule autour d'un déroulement en trois temps, permettant une progression douce vers un état de détente profonde :

Préparer le corps

La séance débute par une routine dynamique destinée à réveiller le corps, à mobiliser les articulations et à favoriser une meilleure disponibilité physique.

Libérer les tensions

La seconde étape est consacrée à des pratiques dynamiques de libération du stress. Les exercices proposés permettent de relâcher les tensions accumulées et de retrouver une sensation de légèreté.

Harmoniser le corps et l'esprit

La séance se termine par un temps d'harmonisation associant sophrologie et méditation. Ce moment privilégié favorise le calme intérieur, la respiration, la récupération et le bien-être général.

À travers cet atelier hebdomadaire, Evelyne offre aux participants un espace où chacun peut s'accorder un temps pour soi, dans une atmosphère sereine, propice à la détente et au ressourcement.

« Intervalle pour Soi-m'Aime »



Sophrologie et pratiques douces pour retrouver :

- ✓ le bien-être physique,
- ✓ le calme émotionnel
- ✓ et se ressourcer



Profitez de votre séance d'essai !

Pour les détails :

Dates, horaires et conditions

par ici
ou par là

06.77.59.95.98
eserret.sophro@gmail.com
Centre Santé de Pont Royal
25 route du gros Mourre
13370 Maillemort



www.evelyne-serret.com

Evelyne Serret
Sophrologue

L'abc-détente

Atelier ludique et pratique pour s'amuser à libérer les surtensions, et apprendre à mieux gérer ses émotions

06.77.59.95.98
evelyne-serret.com

L'abc-détente

- Apaisement
- Bien-être
- Calme & Concentration

Composé de pratiques relaxantes variées et complémentaires, dynamiques et méditatives, cet atelier guide l'enfant dans la reconnexion à ses sensations et à sa respiration

Le calme s'installe favorisant le sentiment de sécurité et la confiance en soi.

Au fil des séances, des automatismes s'installent, aidant l'enfant à devenir plus autonome pour réguler ses émotions.

Au programme :

- libération corporelle
- stimulation et équilibre énergétique
- brain gym
- cohérence cardiaque
- auto-hypnose
- auto-massage
- eft
- méditation guidée

Renseignez-vous!

Atelier mensuel (1h30) de retour au calme et à la concentration pour enfants

Un déroulement en 3 temps:

- **Libération des tensions** du corps (dynamique)
- **Focus sur l'harmonisation** des hémisphères cérébraux, jeux d'attention et de concentration (dynamique)
- **un temps de recharge profonde** (sophro & méditation)

Avec Françoise

*Un temps pour vous.
Un bien être qui
change tout !*

SOPHROLOGIE

en groupe



moins
de stress



plus de
confiance



mieux
dormir

*respirer,
relâcher et se
reconnecter à soi*

**SÉANCE
D'ESSAI
offerte**

OÙ ET QUAND ?

MERCREDI
18H - 19H
Salle du foyer haut
ORGON

**FOYER
RURAL
D'ORGON**

CONTACT

Françoise
06.81.57.17.09
sophren@outlook.fr

Sophrologie en groupe : un temps pour respirer, se recentrer et se ressourcer

La **sophrologie en groupe** est une invitation à prendre soin de soi dans une atmosphère sereine et bienveillante. Animées par Evelyne, les séances offrent un espace privilégié où chacun peut relâcher les tensions du quotidien, retrouver son calme intérieur et développer un mieux-être durable.

Grâce à des exercices simples de respiration, de relaxation et de visualisation positive, les participants apprennent à mieux écouter leur corps, à apaiser leur mental et à renforcer leurs ressources personnelles.

Pratiquée en groupe, la sophrologie favorise également les échanges, le partage d'expériences et la convivialité. Chacun progresse à son rythme, dans le respect de ses capacités et sans esprit de performance.

Accessible à tous, cette activité contribue à améliorer la qualité de vie, à mieux gérer le stress et les émotions, à favoriser la détente et à retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit.

Au Foyer Rural d'Orgon, la sophrologie en groupe s'inscrit pleinement dans une démarche de bien-être, de prévention et d'épanouissement personnel, en offrant à chacun une parenthèse de calme et de ressourcement au cœur de la vie associative.

Avec Laura

Pilates & Stretching : renforcer, assouplir et retrouver son équilibre

Animé par Laura, l'atelier Pilates & Stretching propose une activité complète alliant renforcement musculaire, mobilité et bien-être. Accessible à tous, il permet d'améliorer progressivement la condition physique tout en respectant les capacités et le rythme de chacun.

Pilates

Le Pilates sollicite les muscles profonds afin de renforcer la sangle abdominale, améliorer la posture et développer l'équilibre. Les exercices, réalisés avec précision et contrôle, favorisent une meilleure conscience du corps et une respiration plus harmonieuse.

Stretching

Le stretching complète la séance par un travail d'étirements visant à assouplir les muscles, améliorer la mobilité articulaire et relâcher les tensions accumulées. Cette pratique contribue également à prévenir les raideurs et à favoriser une récupération optimale.

Pratiqué régulièrement, l'atelier Pilates & Stretching aide à développer tonicité, souplesse et coordination tout en procurant une agréable sensation de détente. Dans une ambiance conviviale et bienveillante, chacun progresse à son rythme et partage un moment consacré au bien-être et à la santé.



Pilates et Stretching le lundi au Foyer rural d'Orgon :

- Pilates 9h15/10h15.
- Stretching 10h15/11h15.

Cours hebdomadaires, hors vacances scolaires et jours fériés.

DE danse, certification Pilates, Pilates prénatal, Yogalates.

- Laura CAMPANINI 06.78.79.63.16
- lauracampanini18@gmail.com

Avec Laurence

Brain Ball : bouger, réfléchir et s'amuser ensemble

Animé par Laurence, l'atelier Brain Ball est une activité ludique qui associe le mouvement, la concentration et la coordination. À travers des exercices dynamiques utilisant des balles de couleur, les participants développent leurs capacités motrices tout en stimulant leurs fonctions cognitives.

Chaque séance alterne des jeux de coordination, des exercices d'attention et des activités sollicitant la mémoire, les réflexes et la communication. Cette approche favorise une meilleure synchronisation entre le corps et l'esprit dans une ambiance conviviale et motivante.

Accessible à tous, le Brain Ball encourage la participation, le plaisir d'apprendre et le dépassement de soi, sans esprit de compétition. Les exercices sont adaptés au rythme de chacun afin que tous les participants puissent progresser dans un climat de confiance et de bienveillance.

Au-delà des bénéfices physiques et cognitifs, cet atelier est un véritable moment de partage. Il contribue à renforcer les liens entre les participants, à développer la confiance en soi et à entretenir le plaisir de pratiquer une activité collective au sein du Foyer Rural d'Orgon.

ATELIER 2025/2026
Brain Ball®
Le Mercredi de 11h30 à 12h30
au **FOYER RURAL D'ORGON** - Salle en Bas



Activité stimulante
Rythmique
Musical


Ludique

Concentration
Coordination
Confiance

**POUR ENFANTS,
ADULTES ET SENIORS**

 **Laurence au 06.28.28.02.75**
laurence13buffet@gmail.com

reprise le Mercredi 30/9/26
SUR RÉSERVATION!



Avec Marie-Louise

Atelier Couture : créer, apprendre et partager un savoir-faire

Animé par Marie-Louise et ses copines, l'atelier Couture est un espace de création, d'apprentissage et de convivialité où chacun peut découvrir ou perfectionner les techniques de couture dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Au fil des séances, les participants réalisent différents projets selon leurs envies et leur niveau. L'atelier permet d'acquérir les gestes essentiels, de développer sa créativité et de prendre plaisir à confectionner ou à personnaliser ses propres ouvrages.

Débutants comme couturiers plus expérimentés trouvent leur place au sein du groupe. Les échanges de conseils, le partage d'astuces et l'entraide entre les participants font de chaque rencontre un moment enrichissant et convivial.

Au-delà de l'apprentissage technique, l'atelier favorise la patience, la précision et la satisfaction de créer de ses propres mains. Il contribue également à préserver et transmettre un savoir-faire artisanal tout en renforçant les liens entre les adhérents.

L'atelier Couture de Marie-Louise est avant tout un lieu de rencontre où la créativité, le plaisir de réaliser et le partage d'expériences se conjuguent pour donner vie à de beaux projets.

Couture



Avec Marilyne

La marche nordique est un sport d'extérieur complet qui dérive du ski de fond. Elle consiste en une marche dynamique accentuée par le balancement des bras, guidée à l'aide de deux bâtons spécifiques.

Les bienfaits principaux

- Effort complet : Sollicite près de 90 % des muscles du corps (bras, abdominaux, dos, jambes).
- Protège les articulations : L'utilisation des bâtons réduit la pression sur les genoux et le dos.
- Dépense calorique : Brûle jusqu'à 40 % d'énergie en plus par rapport à la marche traditionnelle.
- Amélioration du souffle : Exige une posture redressée qui facilite l'ouverture cage thoracique.

Marche Nordique

Oxygénation et dynamisme

Une marche active en pleine nature, propulsée à l'aide de bâtons spécifiques pour soulager les articulations et mobiliser 80% des chaînes musculaires.

Idéal pour améliorer l'endurance tout en profitant des bienfaits de l'environnement extérieur.



Marche nordique : allier nature, bien-être et activité physique

Animé par Marilyne, l'atelier Marche nordique propose une activité de plein air accessible à tous, alliant exercice physique, convivialité et découverte des paysages environnants. Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques, cette discipline sollicite l'ensemble du corps tout en préservant les articulations.

Les séances permettent d'améliorer progressivement l'endurance, la coordination, l'équilibre et la condition physique générale. Chacun évolue à son rythme, dans une ambiance dynamique et bienveillante, où le plaisir de marcher ensemble est au cœur de chaque sortie.

Au fil des parcours, les participants profitent des bienfaits de l'activité en extérieur, respirent au grand air et partagent des moments d'échange dans un esprit de convivialité. La marche nordique contribue également à renforcer la tonicité musculaire, à améliorer la posture et à favoriser le bien-être physique et mental.

Bien plus qu'une activité sportive, cet atelier est une invitation à prendre soin de sa santé tout en découvrant le patrimoine naturel du territoire. Il reflète pleinement les valeurs du Foyer Rural d'Orgon : partage, solidarité, respect et plaisir de pratiquer une activité accessible à tous.

Avec Pierre & Maeva

COURS DE DANSES

18h30
COURS DE **ROCK**
INTERMÉDIAIRE

19h30
COURS DE **BACHATA**
DÉBUTANT ÉVOLUTIF

20h30
COURS DE **SALSA**
DÉBUTANT ÉVOLUTIF

RETROUVEZ NOUS TOUS LES JEUDIS

📍 **À LA SALLE DU FOYER RURAL À ORGON**

AVEC **PIERRE & MAEVA**

Avec Pierre & Maeva

Rock, Bachata & Salsa : partager le plaisir de danser

Avec **Pierre et Maeva**, les ateliers de **Rock**, **Bachata** et **Salsa** invitent les passionnés de danse, débutants comme danseurs confirmés, à découvrir ou perfectionner ces danses conviviales et rythmées dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

Chaque séance permet d'apprendre les pas de base, d'améliorer sa technique et de développer sa coordination tout en évoluant au rythme de musiques entraînantes. Les participants progressent progressivement, dans un esprit de bienveillance, de partage et de plaisir.

Au-delà de l'apprentissage des différentes danses, ces ateliers sont de véritables moments de convivialité. Danser à deux favorise la confiance, l'écoute, la complicité et le respect du partenaire, tout en créant une belle dynamique de groupe.

Le **Rock**, avec son énergie communicative,

La **Bachata**, reconnue pour sa fluidité et son élégance,

La **Salsa**, aux rythmes chaleureux et festifs, offrent à chacun l'occasion de s'exprimer, de gagner en aisance et de partager des instants riches en émotions.

Animés par Pierre et Maeva, ces rendez-vous sont avant tout des moments de plaisir, où la danse devient un formidable vecteur de rencontres, de bonne humeur et de lien social, dans le plus pur esprit du Foyer Rural d'Orgon.

Avec Richard

Théâtre : monter sur scène, partager des émotions

Animé par Richard, l'atelier Théâtre est un espace d'expression, de créativité et de convivialité où chacun peut découvrir ou développer le plaisir de jouer. Dans une ambiance bienveillante, les participants explorent l'art de l'interprétation, cultivent leur imagination et prennent confiance en eux au fil des répétitions.

Tout au long de l'année, le groupe prépare un spectacle en mettant en commun les talents et l'énergie de chacun. Les répétitions sont autant de moments de partage où l'écoute, l'entraide et le plaisir de créer ensemble occupent une place essentielle.

L'atelier a notamment présenté la création originale « Papet.com », qui a rencontré un beau succès auprès du public. Les représentations données à Orgon et à Sénas ont rassemblé près de 700 spectateurs, témoignant de l'engouement suscité par cette aventure artistique et humaine.

Au-delà de la scène, cet atelier véhicule de belles valeurs de solidarité. Les bénévoles ont choisi de reverser les recettes du spectacle à plusieurs fondations et associations, affirmant ainsi leur volonté de mettre la culture au service de la générosité et de l'engagement citoyen.

Le théâtre est bien plus qu'une activité artistique : c'est une aventure collective où chacun trouve sa place, développe sa créativité et partage des moments inoubliables dans l'esprit de convivialité qui anime le Foyer Rural d'Orgon.

Avec cette création originale, la pièce Papet.com



Les représentations d'Orgon et de Sénas ont donné du plaisir et de la bonne humeur à presque 700 spectateurs. Les bénévoles de cet atelier ont décidé de faire dons de la recette à 5 Fondations-associations : AFM Téléthon, La Fondation de France (maladie de Parkinson), Solidarité Femme 13, l'Institut Sainte-Catherine d'Avignon ainsi qu'à la Fondation Frédéric Gailianne (des Chiens guides pour des enfants aveugles)

Avec Thierry

Pour ceux qui recherchent le plaisir pur de l'échange, les créneaux loisirs offrent des espaces d'autonomie et de jeu libre et bienveillant.

Le Badminton au Foyer Rural d'Orgon est l'activité référence pour conjuguer dépense physique intense, défoulement après le travail et esprit de camaraderie. Que vous soyez débutant cherchant à maîtriser l'amorti ou joueur confirmé souhaitant entretenir son endurance, nos sessions du mardi et jeudi soir accueillent tous les niveaux sans pression de compétition officielle. Le sport de raquette le plus rapide du monde se pratique ici dans ambiance bienveillante où le plaisir du jeu et les échanges intergénérationnels priment sur le résultat.

- **Esprit d'intégration** : Rotation fluide des terrains pour jouer avec tous.
- **Forme et Cardio** : Brûler des calories tout en s'amusant.
- **Une ambiance conviviale** : Libérer le potentiel de chacun avec bienveillance



Planning Des Activités

FOYER RURAL ORGON Tisseur de lien depuis 1961 AGENDA DES ACTIVITES 2026-2027					
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Foyer Rural 9H15-10H15 Pilates Laura			Salle Danse 8h45-9h45 Yoga Dynamique		Salle Judo 10h00-11h30 ABC Détente-Enfants (1er samedi du mois)
Salle Judo 10h-11h Intervalle pour soi-m'aime	Salle Danse 8h45-9h30 Renfo cardio 9h30-10h30 Pilates Blandine		9h45-10h45 Pilates Blandine 10h45-11h45 Gym séniors (sur chaise)	9h00-11h Marche nordique	- 3 oct - 7 nov - 5 dec - 9 janv - 6 février
Foyer Rural 10H15-11H15 Stretching	9h00-11h Marche nordique	Foyer Rural 11H30-12H30 Brain Ball®	Salle Danse 12h15-13h00 Renfo cardio		- 6 mars - 3 avril - 8 mai - 5 juin
		Foyer Rural 14H30-17H30 Atelier COUTURE	Gymnase du collège 19h30-22h00 Badminton		
Salle Judo 18h30-19h30 Intervalle pour soi-m'aime		Salle Danse 18H00-19H00 Sophrologie	Foyer Rural 18H30-19H30 Rock intermédiaire 19H30-20H30 Bachata débutant évolutif 20H30-21H30 Salsa débutant évolutif	Salle Danse 18h15-19h15 Yoga Dynamique 19h30-20h45 Renfo cardio	
Salle Danse 20h00-21h00 Yoga Dynamique	Gymnase du collège 19h30-22h00 Badminton	Salle de judo 18H30-19H30 Raja Yoga			

Tarifs & Engagements

COTISATION

La cotisation obligatoire est de 22€ par adhérent.
Elle inclut une assurance responsabilité civile-accidents

TARIFS

ABC-Détente-enfants (oct à juin)

Tarif par personne-1h30/mois : 250€

Badminton :

Tarif par personne /an : 30€

Brain Ball ® : (pour enfants, adultes, seniors)

Tarif par personne /an : 190€

28 ateliers du 30/09/ 2026 au 16/06/ 2027

Couture : Tarif par personne/an : 80€

3h d'échange et transfert de compétences

Danse : Tarif par personne/an

1h de cours/semaine : 190€

2h de cours/semaine : 340€

3h de cours/semaine : 480€

Gym sur chaise: Tarif par personne/an

1h de cours/semaine : 160€

Intervalle pour Soi-m'Aime (30 ateliers/an)

Tarif par personne-1h/semaine : 285€

Marche nordique :

Tarif par personne /an : 50€

Pilates/Stretching : Tarif par personne/an

1h de cours/semaine : 190€

2h de cours/semaine : 280€

(Combinaison possible avec le Stretching- avec Laura)

Raja Yoga

1h de cours/semaine : 288€/ personne /an

Renfo cardio : 45 mn

1 cours/semaine : 150€/ personne /an

2 cours/semaine : 250€/ personne /an

(Combinaison possible avec autres cours)

Sophrologie

1h de cours/semaine : 270€/ personne /an

Yoga Yin-Yang ou Pilates (avec Blandine)

1h de cours/semaine : 190€

2h de cours/semaine : 300€

Modalités de paiement : par chèque ou espèces

En 1 ou 3 échéances maximum.

Les chèques Pass'Sport sont acceptés avec 20% en + de la valeur faciale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

(Merci de prendre contact avec les responsables d'activités)

ABC-Détente-enfants : 06 77 59 95 98

Badminton : 06 27 89 27 27

Brain Ball ® : 06 28 28 02 75

Couture : 06 80 47 62 07

Danse : 06 28 78 66 54/06 06 66 26 76

Gym sur chaise: 06 85 79 72 08

Intervalle pour soi-m'aime : 06 77 59 95 98

Marche nordique : 06 59 75 38 28

Pilates/Stretching : 06 78 79 63 16

Raja Yoga : 06 03 02 81 31

Renfo cardio : 06 85 79 72 08

Sophrologie : 06 81 57 17 09

Yoga Yin-Yang ou Pilates : 06 85 79 72 08

Contact du Foyer Rural d'Orgon

Malika FILIPPETTI : 06 10 74 62 90

Adresse : B.P 249 - Mairie d'Orgon

Place de la Liberté – 13660 ORGON

PROGRAMME DES ACTIVITES 2026-2027

**FOYER
RURAL ORGON**

Tisseur de lien depuis 1961

Le Foyer Rural d'Orgon est une association dont l'objet est l'animation, la découverte, la pratique de loisirs culturels et sportifs pour tous.

Membre de la Fédération des Foyers Ruraux 13 et de la Confédération Nationale des Foyers Ruraux

Association Agréée Jeunesse et sports

L'inscription aux activités du Foyer Rural implique l'acceptation des conditions générales :

- Une inscription à une ou plusieurs activités sera requise pour la saison et ne fera l'objet d'aucun remboursement.
- Un certificat médical de moins de 3 mois est obligatoire, sinon, la responsabilité du Foyer Rural ne peut être engagée.
- Personne ne peut participer à une activité sans être préalablement inscrit et avoir payé sa cotisation.
- Une tenue adaptée à la pratique des activités est requise.
- Les parents **doivent** récupérer leurs enfants à l'heure, à la fin des cours : les animateurs (trices) et le Foyer Rural ne sont pas responsables d'eux à l'issue de l'activité.

**La reprise des activités se fera à partir
du lundi 14/09/2026**

**Foyers
RURAUX 13**
mouvement d'animation rurale

**Foyers
RURAUX 13**
mouvement d'animation rurale

Contact du Foyer Rural d'Orgon

Malika FILIPPETTI : 06 10 74 62 90

foyerruralorgon@gmail.com

Adresse postale : B.P 249 Mairie d'Orgon

Place de la Liberté – 13660 ORGON



VILLE D'ORGON