



## ACTIVITES SAISON 2020-2021

**Le Foyer Rural de Villey le sec propose ces activités à tous ses adhérents.**

**Elles se dérouleront dans le respect des mesures sanitaires Covid 19 en vigueur (port du masque, gel hydro-alcoolique, distanciation physique...) adaptées à chaque activité.**

### **GYM D'ENTRETIEN – MARDI MATIN - Salle des fêtes**

**De 11h à 12h – adultes /seniors -**

Souplesse, équilibre et bien-être - Gymnastique Volontaire de Toul

Renseignements : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **RENFORCEMENT MUSCULAIRE - MARDI SOIR - Salle des fêtes**

**De 20h à 21h - ados/adultes -**

Chaque séance pourra se composer de plusieurs séquences de 20 à 30 minutes d'aéro-boxe, cardio type aérobic, zumba, circuit training ou pilates.

Renseignements : **Nathalie COLIN** **06 79 29 51 93**

### **YOGA – MERCREDI - Salle des fêtes de 18h15 à 19h15**

Méthode d'épanouissement de l'être, avec un travail sur le corps, le souffle et le mental – De juniors à seniors.

Renseignements : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **DETENTE ET LOISIRS – JEUDI APRES-MIDI - Ecole**

**Adultes/seniors - à 14h tous les 15 jours**

Jeux de cartes, jeux de société, jeux de détente,...au choix

Renseignements : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **RENCONTRE ET PARTAGE- JEUDI de 14h à 17h - Ancienne école**

**Adultes/seniors - à 14h tous les 15 jours**

Une après-midi de convivialité, de partage autour d'une activité propre à chacune.

Renseignements : **Pascale COLIN** **03 83 63 67 81**  
et **Danielle HORNUT** **03 83 63 65 47**

### **DJEMBE – VENDREDI SOIR - Salle des fêtes**

**De 19h45 à 20h45 - ados/adultes tous niveaux**

Percussions africaines.

Renseignements : **Céline PREVOT** **03 83 63 99 29**

### **DANSE AFRICAINE – VENDREDI SOIR- Salle des fêtes**

**De 20h45 à 21h45 - ados/adultes tous niveaux**

Danses énergiques de différents pays d'Afrique

Renseignements : **Céline PREVOT** **03 83 63 99 29**

### **VTT – DIMANCHE MATIN - Place de la mairie à 8h30**

**Pour ados/adultes**

Randonnées en forêt, parcours adaptés en fonction des niveaux

Assurance incluse avec l'adhésion au foyer rural

Renseignements : **Laurent CAILLET** **03 83 63 92 86**

### **BIBLIOTHEQUE – Maison de la Com'**

**Chaque MARDI de 16h00 à 17h30**

**et chaque VENDREDI de 18h00 à 19h30**

**Tout public: enfants, ados, adultes - sauf vacances scolaires.**

En raison de la COVID 19, l'accès à la bibliothèque est limité à l'emprunt et à la restitution des ouvrages.

Renseignements : **Christian WILLIG** **03 83 63 99 79**  
**Nicole BRUST** **03 83 62 44 84**