

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

GYMNASTIQUE – VENDREDI - Salle des fêtes

de 11h à 12h *adultes /seniors* **110 €/an**

Souplesse, équilibre et bien-être - Club Vitafédé 54

Contact : **Nicole PREVOT** **06 78 00 15 73**

YOGA – MERCREDI - Salle des fêtes

de 18h15 à 19h15 *de juniors à seniors* **85 €/an**

Méthode d'épanouissement de l'être,
avec un travail sur le corps, le souffle et le mental

Contact : **Nicole PREVOT** **06 78 00 15 73**

DETENTE ET LOISIRS – JEUDI - Bibliothèque

de 14h à 17h - tous les 15 jours *adultes/seniors* **gratuit**

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

Contact : **Nicole PREVOT** **06 78 00 15 73**

RENCONTRE ET PARTAGE – JEUDI - Bibliothèque

de 14h à 17h - tous les 15 jours *adultes/seniors* **gratuit**

Après-midi de convivialité, de partage autour d'une activité propre à chacun(e).
Sorties en perspective.

Contact : **Pascale COLIN** **06 35 93 80 36**
et Danielle HORNUT **06 14 41 19 04**

ECHANGES - 2ème LUNDI de chaque mois

Salle des fêtes - de 18h à 19h **gratuit**

Partager ensemble ses connaissances pour faire un lien entre le passé et le présent...

Contact : **André DEJAUNE** **07 81 89 54 63**

Qi GONG – MARDI - Salle des fêtes

à 20h à 21h *ados/adultes* **nouvelle activité : tarification en cours**

Le Qi Gong, gymnastique traditionnelle de Chine, est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour renforcer l'énergie vitale. Cette pratique amène un meilleur bien-être corporel et atténue voire supprime le stress.

Contact : **Bernadette GAFF** **03 83 63 92 86**

PERCUSSIONS - DANSE AFRICAINE –

VENDREDI deux fois par mois - Salle des fêtes

ados/adultes tous niveaux **115 €/an ou 210 €/an (si percussions + danse)**

Percussions africaines **de 20h à 21h** - Danse africaine **de 21h à 22h**

Cours avec avec Mohamed Wantete Camara et Anne.

Dates 1er trimestre:

vendredi 5 septembre, vendredi 19 septembre
vendredi 3 octobre, vendredi 17 octobre, vendredi 31 octobre
vendredi 14 novembre, vendredi 28 novembre
vendredi 12 décembre 2025.

Contact : **Céline PREVOT** **06 70 76 14 22**

VTT – DIMANCHE - Place de la mairie

à 8h30 *ados/adultes* **gratuit**

Randonnées en forêt, parcours adaptés en fonction des niveaux
Vélos VTT, vélos électriques

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

BIBLIOTHEQUE – Maison de la Com'

Tout public : enfants, ados, adultes

Chaque MARDI de 15h30 à 19h30 **gratuit**

sauf vacances scolaires.

Contact : **Christian WILLIG** **06 01 77 15 15**
Nicole BRUST **06 63 73 02 46**