




Le
Pouget

LES ACTIVITÉS
2025 - 2026

ÉDITO



Nous sommes ravies de vous présenter le bureau du Foyer Rural du Pouget. Composé de membres dynamiques et engagés, notre équipe exclusivement féminine est prête à continuer la tradition d'animation et de convivialité qui caractérise notre foyer. Ensemble, nous avons pour mission de renforcer les liens au sein de notre communauté et de promouvoir une vie culturelle et sportive riche et variée.

Notre bureau est composé de :

- **Cyndie FILLAUT**, secrétaire adjointe,
- **Virginie MOLINIER TORROELLA**, trésorière adjointe,
- **Céline PIACITELLI**, présidente adjointe,
- **Boumi**,
- **Céline LABROUE**, présidente,
- **Cindy JEAN HANS**, trésorière,
- **Virginie PEIRET**, secrétaire.

Avec un mélange d'expérience et de nouvelles idées, nous sommes déterminées à continuer à faire du Foyer Rural du Pouget un lieu de rencontres et d'échanges pour toutes et tous.

Nous vous invitons à rejoindre notre nouvelle page Facebook (voir au dos du livret) pour y suivre nos actualités et événements à venir.

Notre adresse mail : **foyer.rural.lepouget34@gmail.com**

Notre (nouveau) site : **foyerrurallepouget.fr**

Nous tenons également à remercier la municipalité du Pouget pour leur soutien et la mise à disposition de tous les locaux nécessaires aux activités.

Ensemble, faisons vivre notre village !

Nouveauté 2025 : Paiement via Hello Asso !

Si vous vous rendez sur notre nouveau site <https://foyerrurallepouget.fr>, vous y trouverez sur la page de chaque activité un lien qui vous permettra de payer via le site Hello Asso.

Il faudra alors choisir l'adhésion au Foyer Rural, qui est obligatoire (une par personne), et la formule de l'activité qui vous convient.

L'étape suivante vous demandera vos coordonnées, et la dernière étape sera le paiement, que vous pouvez faire en une fois, 3 fois, 6 fois ou 10 fois.

Toutefois, les règles d'HelloAsso n'autorisent le paiement en 6 ou 10 fois que pour les montants inférieurs à 200 €.

Conditions annuelles de pratique d'une activité

L'adhésion au Foyer rural est individuelle et obligatoire pour la pratique de toute activité (17€ pour l'année).

La pratique d'une activité se fait à l'année, de fin septembre à fin juin.

Le paiement est dû à l'inscription. Les chèques exigibles au début de l'activité seront encaissés au début de chacun des 3 trimestres pour un paiement en 3 fois. Un paiement par chèque en 10 fois est également possible.

La pratique de plusieurs activités payantes supérieures à 15 € par une même personne et la pratique d'une activité par deux personnes d'un même foyer fiscal donnent lieu à une réduction de 10 € sur l'une des activités.

Aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas de déménagement (avec justificatif) ou de maladie de plus de quatre semaines consécutives et sur présentation d'un certificat médical dans les 10 jours suivants.

Aucune inscription à une activité sportive ne sera prise sans certificat médical de moins de deux mois ou QS Sport.

Clément GASTAN

06 15 28 07 09

clement.gastan@hotmail.fr

ÉVEIL MUSICAL

3 - 6 ans

Les enfants sont invités à explorer divers instruments de musique tels que les maracas, les tambourins... Cette activité vise à éveiller leur créativité, à encourager la coopération et à offrir un moment de plaisir partagé dans une atmosphère joyeuse et stimulante.

 Salle du foot (sous la Mairie)



Mercredi de 11h à 12h

190 € /an

FLûTES / CLARINETTE / SAXO / TROMPETTE

dès 6 ans / Adultes

Vous cherchez apprendre le saxophone, la trompette, la clarinette, la flûte à bec, ou traversière ?

Chaque cours est adapté à chaque élève de façon à ce que celui-ci apprenne la musique dans les meilleures conditions possibles. Les cours se font individuellement afin de vous apporter une pédagogie adaptée et plaisante.



Mercredi de 13h à 18h

310 € /an

 Salle du foot (sous la Mairie)

PEÑA

dès 6 ans / Adultes

La peña du Pouget : ce groupe vous permettra de partager la musique, art qui se partage et se vit ensemble. Un village comme le nôtre se doit d'avoir cet ensemble musical, les jours de fêtes étant célébrés.



Pack Cours Peña + 30min cours individuel : 380 € /an

Mercredi de 18h à 19h

160 € /an

 8 Route Neuve, École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

ATELIER DÉCOUVERTE MUSICALE

Christophe MONTET

06 38 57 73 06

stofm@orange.fr

dès 6 ans / Adultes



Exploration sonore à travers des jeux musicaux, création de rythmes, pratique de percussions en groupe, jeux de voix (mélodiques et rythmiques), constructions simples et improvisation.

Mercredi de 10h à 11h



Route Neuve, entrée de la garderie
1er étage, ancienne salle des mariages

190 € /an

PERCUSSIONS

Christophe MONTET

06 38 57 73 06

stofm@orange.fr

dès 6 ans / Adultes



Pratique de rythmes traditionnels, improvisation, accompagnement, technique des instruments. L'objectif étant de pratiquer la musique en petits groupes restreints. Les cours seront proposés pour deux élèves par heure soit 1/2 heure par élève.

Lundi de 17h à 21h
Mercredi de 10h à 12h



Route Neuve, entrée de la garderie
1er étage, ancienne salle des mariages

320 € /an

GUITARE

Michel BOUIROU

07 82 25 00 21

michel.bouirou@gmail.com

dès 6 ans / Adultes



Les cours se déroulent en 2 parties : la théorie (de 20 à 25 mn) avec étude du solfège, du rythme, avec travail de l'oreille et dictée de notes. Ensuite la technique (de 30 à 40 mn) avec étude de l'instrument, de morceaux (solo, duo, trio, etc.), exercices de doigts et exercices de lecture.

Lundi de 17h30 à 19h30
Mercredi de 14h à 17h

📍 8 Route Neuve
École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

285 € /an

PIANO

Seb Piano

06 14 60 62 94

sebpiano@gmail.com

dès 6 ans / Adultes



Apprenez le piano à votre rythme, que vous soyez débutant ou déjà initié.

Cours personnalisés pour maîtriser la technique et le répertoire de votre choix.

Développez votre écoute, votre expressivité et votre plaisir de jouer.

Vendredi après midi et soirée

📍 8 Route Neuve
École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

430 € /an

VIOLON

Michelle LALOR

0632440394

lalor.michelle@yahoo.fr

Dès 5 ans



ANNULÉ

Michelle, diplômée de l'école de musique de Guildhall School of Music and Drama, a d'abord été premier violon de l'Orchestre de la Radio-Télévision de Dublin pendant 15 ans. Forte de cette riche expérience, elle enseigne aujourd'hui le violon avec passion et exigence, transmettant son savoir-faire aux musiciens de tous niveaux.

Jeudi à partir de 16h

30 min

452 € /an



8 Route Neuve

École primaire Lou Malhoulet (1^{er} étage)

45 min

673 € /an

1h

894 € /an

CHORALE CELTIQUE

Michelle LALOR

0632440394

lalor.michelle@yahoo.fr

Adultes

Celtic est une chorale qui fait vibrer les traditions musicales d'Écosse et d'Irlande à travers un répertoire riche en émotions : chants celtiques, chansons de marins, ballades et musiques de films. Arrangées spécialement pour trois voix (soprano, alto/basse, ténor), les pièces offrent une harmonie originale et profonde, portée par la passion du chant collectif.



Lundi à partir de 20h



8 Route Neuve

École primaire Lou Malhoulet (1^{er} étage)

290 € /an

CHANT

Martin DELAURE

06 52 36 02 09

martin.delaure@gmail.com

Adultes



Un Atelier Chant ouvert à tout âge et tout niveaux, dans lequel nous apprendrons la base de la technique vocale et comment la mettre au service de la musique, tout en se faisant plaisir !

À l'unisson ou en harmonie, a cappella ou accompagnés par des instrumentistes, plusieurs styles musicaux seront explorés, toujours dans l'objectif de découvrir le jeu en groupe et la diversité de la musique.

Ouvert également aux instrumentistes qui souhaiteraient accompagner l'ensemble vocal.

Mercredi à partir de 18h30

 Salle du foot (sous la Mairie)

290 € /an

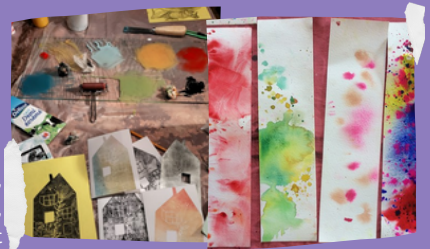
ARTS PLASTIQUES

Capucine

06 65 22 28 89

emmanuelle-schmitt21@laposte.net

dès 6 ans / Adultes



Enfants : un moment où l'on crée, où l'on ose, invente, dessine, peint, colle, déchire, relie, superpose, empile, écrase, tape, roule, gratte, caresse, tapote, projette...où l'on stimule et enrichit notre imaginaire à travers l'expérimentation de matières et de médiums, et par l'initiation à des techniques et des outils.

Ados, Adultes : Venez vous initier ou vous perfectionner à des techniques artisanales, académiques ou inventées, afin d'enrichir votre palette personnelle. Je propose de vous accompagner à la recherche de votre langage personnel à travers la création avec le dessin, l'aquarelle, les encres, la gravure, la reliure....et plein d'autres choses à découvrir et à pratiquer.

Enfants :

Jeudi de 17h à 18h15

Ados / Adultes :

Jeudi de 18h30 à 20h

 8 Route Neuve
École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

Enfants

310 € /an

Ados / Adultes

340 € /an

ATELIER MANUEL

Françoise ISOLPHE

06 78 96 72 11

françoise_3460@live.fr

Adultes



Couture, patchwork, déco en tissu, cartonnage, broderie... vous avez un savoir faire, venez initier les autres ! En retour, ils vous feront profiter de leur pratique. Un lieu d'échange et de convivialité autour d'activités manuelles avec, en prime, de super goûters...

Lundi 14h à 17h (débutants)
Jeudi 14h à 17h

 Route Neuve, entrée de la garderie
Rez-de-chaussée

5 € /an

DESSIN MANGA / BD

Marc-Henry DEBIDOUR

06 51 91 78 71

marchenry20@gmail.com

dès 7 ans

L'atelier consiste à l'apprentissage des techniques de dessin et art graphiques via le Manga / Bande-dessinée.

Activité créative, l'objectif est d'apprendre à dessiner et à étudier les règles d'écriture du manga et de la bande-dessinée. Ambiance détendue et joviale se reposant sur l'apprentissage de bases techniques simples. L'enseignant favorise la discussion et le partage de sources d'inspiration et d'encouragement.



Mardi de 18h à 19h30

 8 Route Neuve
École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

210 € /an

GRAFFITI

Yohan VICO

06 73 25 61 87

weiz-streetart@gmail.com

dès 8 ans / Adultes



Participez à notre activité de graffiti au foyer rural du Pouget ! Découvrez l'art du graffiti dans un cadre paisible et créatif, avec tout le matériel fourni. Venez exprimer votre créativité sur papier d'abord, sur nos murs un jour :) Et laissez votre empreinte artistique dans la communauté.

Une expérience unique et colorée vous attend !

Jeudi de 18h à 19h



8 Route Neuve

École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

260 € /an

BREAKING

Yohan VICO

06 73 25 61 87

weiz-streetart@gmail.com

dès 5 ans



Rejoignez notre activité de breaking et découvrez cet art dynamique avec des sessions captivantes et pleines d'énergie. Idéal pour tous les niveaux, venez exprimer votre passion et votre créativité dans un cadre rural et accueillant.

5 - 9 ans :

Mercredi de 10h à 11h

9-11 ans :

Lundi de 17h15 à 18h15

11 ans et +

Lundi de 18h15 à 19h15



Salle d'Expression Corporelle

Les Condamines

210 € /an

YOGA

Sylvie ANCINAS

07 68 01 78 30

sylvieancinas@gmail.com

Ados / Adultes

Yoga : Un moment pour vous reconnecter à vous-même, apprendre à mieux gérer vos émotions, à respirer, à vous détendre. ? Sylvie, professeure de yoga depuis 7 ans et énergéticienne, vous accompagne avec bienveillance dans ce voyage intérieur, entre douceur, souplesse et recentrage. Et ce n'est qu'un début... Le yoga vous réserve bien des trésors.

Mantra pranayama (respiration) : Apprenez à gérer vos émotions, lâcher prise et retrouver de l'énergie. Respiration consciente : 25 min de techniques issues du yoga (13 respirations différentes sur l'année) pour apaiser le mental et renforcer la santé. Méditation & Mantras : guidée ou avec mala, travail sur les chakras, mudras, et présence à soi.

Un moment pour se recentrer, respirer, et se reconnecter.



Yoga chaise :

Jeudi de 11h à 12h

Yoga :

Jeudi de 18h à 19h30

Pranayama :

Jeudi de 19h30 à 20h30

Yoga

255 € /an

Pranayama

240 € /an

Yoga + Pranayama

440 € /an



Salle d'Expression Corporelle

Les Condamines

ZUMBA / STRONG

Marjorie HUGUES

06 72 98 97 95

maggee34@gmail.com

dès 11 ans / Adultes

Zumba : Entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire sur des musiques latino-américaines et des musiques actuelles.

Strong : Combine des mouvements au poids du corps, de conditionnement musculaire et d'entraînement cardio sur une musique originale spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement.



Zumba :

Mardi de 19h45 à 20h45

Strong :

Mardi de 20h45 à 21h30

1 cours

160 € /an

2 cours

190 € /an



Salle des Condamines

MODERN JAZZ

Mathilde BLANC

06 87 64 73 94

centreartmoderne.mathilde@gmail.com

dès 4 ans / Adultes



Samedi :

Éveil (MS-GS)

9h30 - 10h15

185 € /an

Initiation

(CP-CE1) :

10h30 - 11h30

210 € /an

Débutant

(CE2 → CM2) :

11h45 - 12h45

210 € /an

Intermédiaire /

Avancé

(Collège et +)

14h - 15h30

235 € /an



Salle d'Expression Corporelle

Les Condamines

DANSE TAHITIENNE

Morgane

06 56 66 19 43

hananea.danse@gmail.com

dès 6 ans / Adultes



Enfants

Mercredi de 11h00 à 11h45

Adultes :

Lundi de 19h30 à 21h

Enfants & Ados

193 € /an

Adultes

253 € /an



Salle d'Expression Corporelle

Les Condamines

La danse tahitienne, ou "Ori Tahiti," est une danse traditionnelle de Polynésie française, caractérisée par des mouvements rythmés des hanches et des bras, accompagnés de percussions. Les danseurs, vêtus de costumes colorés et ornés de fleurs, racontent des histoires et des légendes. Cette danse est essentielle lors des festivités locales et du festival Heiva, célébrant la culture tahitienne.

Elle améliore également la coordination et la condition physique de ses pratiquants

HEELS

She Moves Studio

06 21 87 31 25

laetitiarouxel7@gmail.com

à partir de 16 ans

She Moves Studio, c'est un lieu bienveillant pour apprendre, s'affirmer, s'aimer, sourire, partager, se dépasser, rencontrer...En venant chez She Moves, vous ne venez pas "simplement" danser.

C'est un lieu de partage et d'échanges.

Glow Up : Ce cours est parfait que tu sois novice ou confirmée : axé sur le mouvement, la recherche de lignes, la confiance en soi. Aucune pression technique, juste l'envie de danser.

Rise Up : "Un cours pour évoluer techniquement"

Ce cours s'adresse à celles qui ont déjà une expérience en danse (jazz, contemporain, heels...). Travail technique, tours, équilibre, souplesse, transferts de poids, posture, sauts, etc...



Mardi :

Glow Up : de 19h30 à 20h45

Rise Up : de 20h45 à 22h

1 cours

280 € /an

2 cours

520 € /an

📍 Salle d'Expression Corporelle Les Condamines

DANSE COUNTRY

Michel SOGORB

06 72 11 03 34

Adultes



Participez à notre atelier de danse country au foyer rural ! Venez découvrir cette danse conviviale et dynamique, accessible à tous les âges et niveaux. Apprenez des pas simples sur des musiques entraînantes dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Rejoignez-nous pour partager un moment de plaisir et de détente !

Mercredi :

de 17h à 18h30

📍 Salle du foot (sous la Mairie)

100 € /an

RUNNING / RENFORCEMENT

Gaël TORQUEBIAU

06 59 15 22 40

gael.torque@gmail.com

Adultes



Running, trail et renforcement musculaire adaptées à tous les niveaux. L'objectif est d'améliorer l'endurance, de renforcer les muscles et de découvrir de magnifiques parcours en pleine nature.

Mardi de 19h à 20h



Extérieur

Parking salle des Condamines

210 € /an

MARCHE NORDIQUE

Gaël TORQUEBIAU

06 59 15 22 40

gael.torque@gmail.com

Adultes



La marche nordique est une activité physique complète qui se pratique avec des bâtons spécifiques. Elle se distingue de la marche traditionnelle par l'utilisation dynamique des bâtons, ce qui sollicite l'ensemble du corps. En plus de tonifier les muscles, la marche nordique améliore l'endurance cardiovasculaire, la posture et la coordination. Accessible à tous, elle se pratique en plein air et permet de profiter des bienfaits de la nature tout en maintenant une bonne condition physique.

Mardi de 18h à 19h



Extérieur

Parking salle des Condamines

210 € /an

AÏKIDO

Christian FERNANDEZ DE LA TORRE

06 63 45 04 96

cfer.delatorre@gmail.com

dès 6 ans / Adultes



Enfants :

Initiation à la base de l'aïkido, découverte de soi et de l'autre.

Initiation et utilisation des armes, bâton (jo) et sabre court en bois (bokken).

Adultes :

Travail technique, recherche et mise en situation, travail aux armes.

6/12 ans

Vendredi

17h15 à 19h

153 € /an

+ licence 28 €

Ados

Vendredi

19h à 21h

168 € /an

+ licence 38 €

Adultes

Vendredi

19h à 21h

180 € /an

+ licence 38 €



Salle d'Expression Corporelle
Les Condamines

TENNIS DE TABLE

José IBORRA

06 03 06 83 91

joseiborra34300@gmail.com

dès 5 ans / Adultes

Accessible à tous, petits et grands, débutants et confirmés, venez vous initier ou perfectionner votre jeu dans une ambiance conviviale et sportive. Des séances sont organisées chaque semaine avec du matériel mis à disposition, encadrées par un animateur passionné. Le tennis de table, c'est l'assurance de se dépenser tout en s'amusant !



Mardi

Enfants : 17h30 à 18h15

Ados / Adultes : 18h15 à 19h30

120 € /an

+ licence si compétition : 38 à 66 euros



Salle des Condamines

BOXE

Romain BARRUI

06 03 65 94 63

pernelelyz@gmail.com

dès 5 ans / Adultes



La boxe, accessible à tous (enfants, ados, adultes, hommes et femmes), mêle technique et endurance. En salle, les entraînements renforcent force et agilité, adaptés à tous niveaux pour un apprentissage dynamique.

Ados/Adultes :

- Mercredi de 18h30 à 20h
- Samedi de 18h30 à 19h30

Enfants :

- Mercredi de 15h30 à 17h



Salle d'Expression Corporelle
Les Condamines

Enfants

150 € /an

Ados / Adultes

185 € /an

licence comprise

Romain BARRUI

Dès 5 ans / Adultes

KRAV MAGA

Le Krav Maga, méthode d'auto-défense israélienne, convient à tous : enfants, ados, adultes, hommes et femmes. En salle, les entraînements mêlent techniques de combat, réflexes et désescalade, renforçant force, confiance et agilité. Accessible à tous niveaux, il offre un apprentissage pratique et sécurisé.

"Packs" :

- **Forfait pour Adultes/Ados** : Krav Maga + boxe + grappling + cross training = 360 € l'année avec licence
- **Forfait pour Ados/Adultes** : Krav Maga + boxe = 260 € l'année avec licence
- **Forfait pour Enfants** : Krav Maga + boxe = 200 € l'année avec licence



Ados/Adultes :

- Mardi de 17h à 18h30
- Mercredi de 17h à 18h30
- Samedi de 16h30 à 18h

Enfants :

- Mercredi de 14h à 15h30

Adultes :

- Samedi de 19h30 à 20h30

Enfants

150 € /an

Ados / Adultes

210 € /an

licence comprise



Salle d'Expression Corporelle
Les Condamines

Romain BARRUI
Ados / Adultes

CROSS TRAINING

Le cross training est un entraînement complet combinant cardio, musculation et agilité. Il améliore la condition physique générale de façon dynamique et variée.

“Packs” :

Forfait pour Adultes/Ados : Krav Maga + boxe + grappling + cross training = 360 € l'année avec licence



Lundi de 9h30 à 10h30
Lundi de 10h30 à 11h30
Lundi de 11h30 à 12h30
Mercredi de 20h à 21h

 Salle d'Expression Corporelle
Les Condamines

165 € /an

GRAPPLING COMBAT

Romain BARRUI
Ados / Adultes

Le grappling est un combat axé sur les techniques au sol, incluant prises, soumissions et contrôles, sans frappes. Issu du judo, jiu-jitsu brésilien et lutte olympique, il privilégie technique et stratégie.



“Packs” :

Forfait pour Adultes/Ados : Krav Maga + boxe + grappling + cross training = 360 € l'année avec licence

Mardi de 18h30 à 19h30
Mercredi de 21h à 22h
Samedi de 20h45 à 21h45

 Salle d'Expression Corporelle
Les Condamines

165 € /an

SCRABBLE

Marie-Elisabeth CADILHAC

06 71 80 42 91

j.cadilhac@orange.fr

Adultes



Un excellent jeu de réflexion qui permet d'enrichir son vocabulaire et de faire travailler sa mémoire en bonne compagnie...

Jeudi de 14h00 à 16h30



8 Route Neuve

École primaire Lou Malhoulet (1er étage)

11 € /an

BELOTE

Véronique BRENOT-BEGUELY

06 33 36 71 77

brenot-beguely@hotmail.fr

Adultes



Que vous soyez débutant ou expert, venez partager votre passion pour ce jeu de cartes traditionnel. Chaque session est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de passer un bon moment et de tester vos compétences dans une ambiance chaleureuse et amicale. Venez nombreux pour jouer, échanger et vous amuser !

Lundi à partir de 16h



Local de la pétanque

(derrière l'église)

5 € /an

THÉÂTRE

Gérard SANCHEZ

06 60 44 87 84

gerard.sanchez3@orange.fr

dès 7 ans / Adultes



Chaque apprenti-e comédien-ne sera amené-e à partager son imaginaire, sa sensibilité et sa singularité, autour d'une pratique variée et décomplexée du théâtre, accessible à tous (training, impros, textes du répertoire, théâtre, ombres, théâtre gestuel, clown, masque, jeu pour la caméra...) et pouvant déboucher sur la rencontre régulière avec le public.



Route Neuve, entrée de la garderie
1er étage, ancienne salle des mariages

12/15 ans

Mercredi

17h45 à 19h15

250 € /an

7/11 ans

Mercredi

16h30 à 17h30

210 € /an

16 ans / Adultes

Mercredi

19h30 à 21h30

330 € /an



Vivre simplement, rêver Bohémien.



Reprise des activités le lundi 8 septembre



foyerrurallepouget.fr



foyer.rural.lepouget34@gmail.com



Foyer Rural Bohémien