



Foyer Culturel & de Loisirs de Milly-la-Forêt

Maison des Associations
3 rue du Colonel Beltrame
91490 Milly-la-Forêt

RENTREE SEPTEMBRE 2024

COTISATION ANNUELLE : MILLY = 20 Euros - Autres communes = 25 Euros

Pour nous contacter

Passez à la Maison des Associations : samedi et mercredi (10h00 / 12h00)
Appelez le : 09 54 91 40 76
Envoyez un e-mail à : foyculturel.milly@free.fr
Consultez le site : www.foyer-culturel-milly-la-foret.fr

Les Ateliers du Foyer

Clara LAURENT (artiste plasticienne diplômée)

Renseignements : 06 72 80 79 08

COURS D'ARTS PLASTIQUES (enfants-ados)

(tous niveaux, toutes techniques, mangas et préparation aux écoles d'art)

Jeudi : cours d'1h30 entre 16h30 et 18h15 (enfants)

Jeudi : cours d'1h30 entre 18h15 et 20h30 (ados)

Reprise : jeudi 19 septembre 2024

Tarif annuel : 290 € (matériel compris)

ATELIER PEINTURE ET SCULPTURE (adultes)

sculpture et peinture toutes techniques (dessin, aquarelle, pastel, acrylique, huile)

Jeudi de 14h00 à 16h30

Vendredi de 14h00 à 16h30

Reprise : vendredi 20 septembre 2024

Tarif annuel : 365 €

Les cours se déroulent dans la salle Bourrache.

IKEBANA (Art floral Japonais)

Marie ANDRE (professeure diplômée)

Vendredi à raison de 2 fois/mois de 18h00 à 20h00 (selon planning établi en début de saison)

L'inscription peut se faire au trimestre pour une séance par mois.

Reprise : vendredi 20 septembre 2024

(sous réserve de participants)

Tarif : 49 € par séance (végétaux inclus)

Renseignements : 06 32 49 48 92

Les nouveautés sont constantes en Ikebana ; les ateliers peuvent être débutés à tout moment.

Possibilité de passer les grades et diplômes pour devenir professeur d'Ikebana.

Les séances se déroulent dans la salle Bourrache.

ATELIER ESPACE LIBRE PEINTURE

Animatrices : Christiane SALLOT – Claire DEROUIN

Salle Bourrache

Lundi et mercredi de 13h30 à 17h00

L'atelier est ouvert toute l'année.

Vous pouvez pratiquer seul tout en échangeant avec les autres participants (pas de débutants).

Seule l'adhésion au Foyer est demandée.

Renseignements : 06 67 22 15 06 ou 06 85 74 64 99

Atelier PHOTO

Animateur : Ferruccio PAPI

Salle Absinthe

Jeudi à partir de 20h30

Numérique - Tirages numériques, thèmes mensuels

Voir : www.atelier-photo-milly.book.fr

Reprise : jeudi 19 septembre 2024

Participation gratuite (hors adhésion annuelle)

Seuls les tirages papier sont payants.

<p><u>FUSING & VITRAIL</u></p> <p>Animatrice : Anna MOSSUZ Salle Citronnelle Mardi de 09h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h30 Tarif annuel : 305 € (sans matériel) Reprise : mardi 1er octobre 2024 Inscriptions : 06 22 76 11 73</p>	<p><u>DENTELLE AUX FUSEAUX</u></p> <p>Animatrice : Catherine BOUYGE Salle Hysope Samedi de 14h00 à 17h00 Participation gratuite (hors adhésion) Reprise : samedi 7 septembre 2024 Renseignements : 06 43 23 06 02</p>
<p><u>QI GONG</u></p> <p>Geoffroy RIBAUT (professeur diplômé) Lundi de 10h00 à 11h30 Salle Sœur Marie-Louise Hubster Reprise : lundi 9 septembre 2024 Tarif annuel : 265 €</p> <p>Visitez le site du Foyer pour découvrir cette discipline qui convient à tous âges. Venez l'essayer !</p> <p>Renseignements : 06 84 35 18 41</p>	<p><u>RANDONNEES</u></p> <p>Animateur : François ROIG <i>Départ : gare routière de Milly</i> Vendredi : 13h30 (durée 2 à 3 heures) Participation gratuite (hors adhésion) Randonnées toute l'année Renseignements et inscriptions : 06 14 48 20 09 Nous organisons principalement des randos de 10 à 14 km dans les environs de Milly-la-Forêt, avec des animateurs différents. Régulièrement, nous allons plus loin pour des randonnées à la journée, occasionnellement associées à une visite culturelle. Une ou plusieurs sorties cyclotouristes sont également envisagées.</p>
<p><u>RCDM (RANDO COOL DU MERCREDI)</u></p> <p>Animateur : Francis SCOTTO <i>Départ : Gare routière</i> Mercredi : 13h30 (durée 2 à 3 heures) Participation gratuite (hors adhésion) Renseignements et inscriptions : 06 77 77 72 11 Cette rando cool s'organise sur un rythme modéré sur une distance de 7 à 10 km. Dans un esprit convivial et amical, elle permet à chacun selon ses envies de s'impliquer, de proposer et, le cas échéant, d'organiser une rando découverte.</p>	<p><u>BALADES DE VILLAGES EN FORETS</u></p> <p>Animatrice : Annie PAPI <i>Départ : près du lavoir du Coul' d'eau, Bd Félix Eboué</i> Vendredi : 13h30 20 participants maximum (liste d'attente au-delà) Participation gratuite (hors adhésion) Reprise : vendredi 13 septembre 2024 Renseignements : Annie au 07 89 00 94 13 Cet atelier regroupe des personnes désirant marcher à allure modérée avec peu de difficultés. Les balades de 7 à 10 km permettent de découvrir le patrimoine de notre région. Des sorties à la journée sont prévues.</p>
<p><u>HATHA YOGA</u></p> <p>Muriel PERBET-FAYARD (Professeure diplômée) Salles Renoncule et Sarriette Mercredi de 10h à 11h15 et de 19h à 20h15 Reprise des cours : première semaine d'octobre 2024 Tarif annuel : 255 € Renseignements et inscriptions : 06 70 75 73 10 Les cours s'adressent à tout public, novice ou non. Travail entre l'équilibre du corps et de l'esprit. Une reconnexion s'effectue au rythme de chacun à travers diverses asanas (postures physiques) dont le nombre et l'ordre évoluent au fil du temps selon les besoins.</p>	<p><u>MEDITATION ET YOGA RESTAURATIF</u></p> <p>Muriel PERBET-FAYARD Salles Renoncule et Sarriette Mardi de 17h à 18h Reprise des cours : mardi 1er octobre 2024 Tarif annuel : 230 € Renseignements et inscriptions : 06 70 75 73 10 La méditation de pleine conscience vise à canaliser le mental sur un objet d'attention : par exemple la respiration. Le yoga restauratif est une pratique de récupération profonde qui permet d'apaiser le système nerveux. Le corps est installé en position de repos à l'aide de supports (couvertures, chaises, briques...).</p>

<p><u>DANSE CLASSIQUE</u></p> <p>Professeure : Aline QUERENGÄSSER Salle Sœur Marie-Louise Hubster Samedi : de 13h30 à 20h30 <i>Horaires selon les groupes et niveaux</i> Tarif annuel : 1h00 = 200€ 1h15 = 230€ 1h30 = 260€ 1h45 = 290€ 2h00 = 320€ 2h30 = 350€</p> <p>Journée de rencontre et inscriptions : samedi 14 septembre 2024 à la salle de danse :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 14h00 à 16h00 : rencontres avec les nouveaux adhérents et inscriptions ; - 16h30 à 18h30 : reprise uniquement pour le cours adultes, niveau confirmé ; <p>Reprise des cours pour tous les autres élèves : samedi 21 septembre 2024 Renseignements : 06 83 17 39 40</p>	<p><u>DANSE TRADITIONNELLE</u></p> <p>Animateur : Lucien DAUZET Référente : Annie PAPI Salles Renoncule et Sarriette Dimanche (2 fois par mois) de 14h00 à 18h00 Cet atelier a pour vocation l'initiation et la pratique des danses traditionnelles : scottish et variantes, valse asymétriques, polkas, mazurkas, danses bretonnes et de toutes régions de France et du monde.</p> <p>Présence de musiciens Participation : 5€ la séance pour les adhérents au Foyer, 10€ la séance pour les non-adhérents Reprise : dimanche 15 septembre 2024 Renseignements : Annie au 07 89 00 94 13</p>
<p><u>ANGLAIS</u></p> <p>Professeure : Anna MOSSUZ Salle Hysope Mercredi de 18h30 à 20h00 <i>(groupe de 8 à 10 personnes)</i> Tarif annuel : 185 € Reprise : mercredi 2 octobre 2024 Renseignements : 06 22 76 11 73</p>	<p><u>ITALIEN</u></p> <p>Professeure : Laura BARZAN Salle Hysope Cours débutants et + vendredi de 18h00 à 19h00 Tarif annuel : 215 € Reprise : vendredi 7 septembre 2024 Renseignements : 06 18 51 20 68</p>
<p><u>BRIDGE</u></p> <p>Référent : François COUDERT Salle Hysope Cours le mercredi de 10h00 à 12h30 Tournoi le jeudi de 14h00 à 19h00 Reprise : début septembre 2024 Débutants et confirmés Tournoi hebdomadaires Renseignements : 01 64 98 45 13 ou 07 50 90 30 28</p>	<p><u>SCRABBLE</u></p> <p>Référente : Jacqueline LEGRAS Salle Absinthe Lundi de 14h00 à 16h00 Vendredi de 14h00 à 16h00 Reprise : lundi 2 septembre 2024 Renseignements : 06 74 59 31 97</p>
<p><u>MILLY SCRABBLE Duplicate</u></p> <p>Animatrice : Danielle GUEHENNEUC Salle Absinthe Jeudi de 14h00 à 19h00 Samedi de 14h00 à 19h00 Le scrabble duplicate est une variante qui élimine totalement la part de hasard due aux tirages. Tout en conservant les mêmes règles, il permet à un nombre illimité de personnes de jouer ensemble une même partie. Reprise : jeudi 5 septembre 2024 Renseignements : 06 82 25 56 39</p>	

Venez découvrir ou redécouvrir les activités du Foyer !

N'hésitez pas à vous renseigner !

COTISATION ANNUELLE : Habitants de MILLY = 20 Euros - Autres communes = 25 Euros

L'adhésion au Foyer est demandée pour tous les ateliers. Elle est personnelle (gestion, assurance) et permet de s'inscrire à tous les ateliers, payants ou non.

Le paiement des ateliers se fait à l'année (possibilité de faire trois chèques déposés en début de saison et encaissés au début de chaque trimestre). Une réduction pourra être accordée uniquement pour raisons médicales ou mutations professionnelles.

En cas d'adhésions multiples (famille) sur un même atelier, une réduction de 10% sera appliquée selon le nombre de participants.

Les éventuelles réductions ne concernent pas l'adhésion au Foyer.

Règlement intérieur du Foyer Culturel et de Loisirs

Le règlement intérieur, mis à jour le 8 mars 2024, entre en vigueur le 1^{er} septembre 2024. Il est consultable sur le site internet du Foyer, ou sur les panneaux d'affichage de la Maison des Associations.

Les ateliers du Foyer ne sont ouverts que si le nombre de participants est suffisant.

Passez à la Maison des Associations : samedi et mercredi (10h-12h), sauf vacances scolaires

Appelez le : **09 54 91 40 76**

Envoyez un e-mail à : **foyculturel.milly@free.fr**

Consultez le site : **www.foyer-culturel-milly-la-foret.fr**

