

Les activités du foyer rural

NOS DIFFÉRENTS COURS saison 2025-2026

Avec Ange#lique pour seniors :

Danse pour tous, le mercredi 10 h à 11 h 30. 18 semaines suivant un calendrier avec Ange#lique professeure de danse à Fourquevaux (Angie Danse). Les danses sont adaptées à nos aînés, à savoir danse de salon, danse en ligne, Madison, cumbia et bien d'autres...".

Les objectifs de ces ateliers sont le développement de la confiance en soi, l'amélioration de la mobilité et de l'équilibre, la mobilisation de la mémoire et, bien sûr, la facilitation du lien social. Il est possible de danser en couple ou en ligne, ou bien tout simplement d'écouter la musique.

Avec Betty pour les enfants :

- Gym enfants 7/11 ans le mercredi de 15 h à 16 h avec Betty. Avec de la gymnastique au sol avec jeux de ballons, parcours d'obstacles, coordination, équilibre et proprioception, jeux de saut et cerceaux, découverte de la gym (roues et roulades), etc.
- Gym enfants 4/6 ans le mercredi de 16 h 15 à 17 h. Nos Kids ne sont pas oubliés, des séances d'éveil corporel et motricité sur tapis afin de développer leurs sens et conscience de leur corps.

Avec Dany pour les enfants :

Le théâtre est un art du spectacle vivant qui permet à des histoires de prendre vie. Au travers des corps, des émotions et des mots, le théâtre permet de faire connaissance avec soi et de rencontrer l'autre. Il est accessible et bénéfique à toutes personnes pour découvrir :

- Sa créativité
- L'écoute
- Le rapport à l'autre
- La confiance
- L'élocution
- La mémorisation
- La découverte de son corps et de l'espace
- L'imagination
- L'ouverture d'esprit
- la gestion des émotions



Le the#atre avec Dany se de#roulera les mardis et jeudis de 17 h a# 18 h, rejoignez-nous pour donner naissance a# vos histoires !

Avec Delphine pour les adultes :

Le cours de gymnastique d'entretien du lundi soir (19 h 15 - 20 h 15) est conduit par Delphine Collombet, titulaire du diplo#me d'e#ducateur sportif et du diplo#me d'e#tat de professeur de danse. Accessible a# tous et toutes, il permet a# travers des exercices de renforcement musculaire varie#s, d'entretenir sa forme, de travailler son amplitude articulaire et de maintenir sa tonicite# musculaire.

Avec François pour les seniors :

Silver XIII, le vendredi a# 9 h 15 avec Franc#ois, c'est du rugby... sans plaquage, sans boue, mais avec du sourire et du peps ! Cette activite# sport-sante# adapte#e permet de bouger en douceur, de faire travailler ses re#flexes et sa me#moire, et surtout... de passer un bon moment ensemble. Pas besoin d'e#tre un pro du ballon ovale : ici, on partage, on s'amuse, on reste en forme – le tout dans une ambiance conviviale et dynamique. Bouger, penser, rigoler : le trio gagnant pour bien vieillir !

Avec Guillaume pour les adultes :

Le lundi 20 h 30 a# 21 h 30 **La me#thode d'Harmonisation et d'Optimisation Posturale « HOP »** est une cre#ation colle#giale de kine#s, oste#opates, instructeurs d'art martiaux, praticiens de shiatsu et de biologistes. La me#thode HOP a pour objectif non seulement de de#velopper une certaine esthe#tique mais surtout de devenir un e#tre humain en bonne sante#. Elle se de#coupe en trois grandes e#tapes, toutes appuye#es par un changement respiratoire profond. La premie#re consiste a# re#e#quilibrer le corps en travaillant sur les principales chai#nes musculaires et sur les groupes musculaires implique#s dans le contro#le de la posture. Ce travail va se faire via des e#tirements musculaires et fasciaux puis par un renforcement spe#cifique de l'ensemble de ces chai#nes. Vient ensuite une phase ou# l'on va apprendre a# re#utiliser ce corps re#e#quilibre# de fac#on optimale en lui donnant a# la fois mobilite# et e#quilibre. Enfin, quand la posture est bonne, que le corps est a# la fois disponible et mobile, on s'attaquera a# le renforcer musculairement et a# de#velopper ses capacite#s cardio-respiratoires. Tout ce travail est soutenu a# la fois par un travail important de respiration et de visualisation aidant a# se re#inte#grer consciemment dans le corps.

Ainsi, la me#thode HOP s'adresse a# tous les publics et permettra de soulager les douleurs, les pre#venir et pour les plus sportifs, d'ame#liorer leurs performances en ame#liorant leur conscience corporelle.

Avec Je#re#mie pour les adultes :

Cours de natha yoga le mercredi de 19 h 15 a# 20 h 30 Le natha yoga est une forme traditionnelle de yoga axe# sur la respiration, la concentration, les postures et la visualisation. Accessible a# toutes et a# tous, les cours "de#butants" proposent une approche douce et progressive pour de#velopper la souplesse, l'e#quilibre corps/esprit, l'e#nergie et la vitalite#.



Venez tel que vous êtes, sans prérequis ni grande souplesse, pour explorer les bienfaits de cette pratique dans une ambiance respectueuse et adaptée aux rythmes de chacun. Un voyage sonore est un concert méditatif improvisé qui apporte un profond état de relaxation et de détente aux participants. Une incroyable expérience harmonisant pour le corps et l'esprit. Le son apporte un rééquilibrage et une profonde relaxation. Les sons des vibrations harmoniques créées par les bols chantants tibétains et les gongs font entrer le cerveau en ondes alpha et theta (fréquence du cerveau en méditation et en hypnose). Ces vagues sonores se répandent dans le corps, et apportent un effet bénéfique à toutes les cellules du corps. Lorsque les ondes cérébrales et le corps sont synchronisés, l'équilibre est rétabli et le stress évacué.

Sur la saison une séance par mois le mercredi de 20 h 30 à 21 h 30.

Avec Kenny

- **La danse contemporaine** pour les adultes le lundi de 20 h 30 à 21 h 30.
Au-delà d'une simple définition stylistique, la danse contemporaine s'apprend comme un espace de questionnement permanent sur le corps, le mouvement et leur inscription dans le monde. Né d'une rupture avec les esthétiques établies, notamment le ballet classique et même la danse moderne qui l'a précédée, elle se définit moins par une technique unifiée que par une attitude, une démarche intellectuelle et sensible. Cet essai se propose d'explorer le concept et la signification de la danse contemporaine comme une véritable phénoménologie du corps, un lieu où l'être se révèle et se réinvente à travers le geste. Nous analyserons comment, en se dépillant des artifices et des récits préconçus, la danse contemporaine fait du corps pensant et sensible l'épicentre de l'expérience esthétique.
- **Modern Jazz** pour vos enfants le vendredi de 17 h à 19 h.
Cette danse permet de développer la coordination et la mémoire à travers des exercices de créativité, de spontanéité et d'endurance ; un bon déroulement après une semaine d'école.
La danse moderne, née à l'aube du XXe siècle, est bien plus qu'un simple style chorégraphique ; elle incarne une véritable révolution artistique et philosophique, une rupture radicale avec les codes esthétiques et la virtuosité ornementale du ballet classique. Apparue quasi simultanément en Allemagne et aux États-Unis vers 1920, elle propose une nouvelle vision du mouvement, fondée sur l'expression de l'intériorité, la connexion à la terre et une exploration authentique des émotions humaines. Sur le plan philosophique, la danse moderne est profondément influencée par l'existentialisme, la psychanalyse, et une vision phénoménologique du corps. Elle affirme que le mouvement est porteur de sens en lui-même, sans nécessité de narration extérieure ou d'ornementation. Le corps devient le lieu d'une écriture sensible et incarne, à travers laquelle l'artiste interroge sa propre condition humaine, dans ses dimensions sociales, politiques et spirituelles.
- **Pilates** pour les adultes le lundi de 18 h 30 à 20 h 30 et le vendredi de 19 h à 20 h.
Le Pilates est une méthode d'entraînement physique et mental développée au début du XXe siècle par Joseph Hubertus Pilates, un autodidacte germano-



américain passionné d'anatomie, de biomécanique et d'arts du mouvement. Conçue initialement sous l'intitulé « Contrology », cette méthode visait à concilier le corps et l'esprit à travers une série d'exercices centrés sur la conscience corporelle, le contrôle du mouvement et la maîtrise de la respiration. À la croisée de plusieurs disciplines (yoga, gymnastique, arts martiaux, danse, éducation physique), le Pilates se distingue par une approche globale et intégrative du corps humain, où le mouvement n'est jamais mécanique, mais toujours intentionnel, précis et fluide. Il s'agit moins de performance que de qualité du geste, dans une logique de rééducation, de prévention et d'optimisation fonctionnelle.

Par le renforcement des muscles profonds (muscles du centre), le Pilate améliore la posture et l'équilibre en sculptant la silhouette.

Avec Laurent pour les enfants et les adultes :

Le karaté style Shotokai, se pratique seul, en famille ou entre amis. Un style de karaté sans combat et sans compétition, basé sur la souplesse, le relâchement et la recherche de l'efficacité par la décontraction. C'est un sport accessible à tous, qui peut se pratiquer en famille. Ce style de karaté permet la mixité, le développement de la motricité, le respect, la gestion du stress et l'entraide. Marion et Laurent vous feront découvrir cet art martial tous les jeudis de 19 h à 20 h pour les enfants de 6 à 12 ans et pour les adultes (à partir de 13 ans) de 20 h à 22 h. Des entraînements de masse (entraînements communs avec d'autres clubs de la région) mensuels permettent partage, rencontres et bonne humeur.

Avec Laurine pour les adultes :

- **Le STEP** est une activité sportive dynamique qui consiste à réaliser des enchaînements de mouvements sur une marche appelée « step ». Cette pratique permet d'améliorer l'endurance, la coordination et la condition physique générale. En plus des bienfaits physiques, le STEP apporte aussi des bénéfices mentaux. Il permet de se défouler, de réduire le stress et d'améliorer la confiance en soi. Pratiqué en groupe et en musique, ce sport crée une ambiance motivante et conviviale qui donne envie de se dépasser tout en prenant du plaisir.

Rejoins-nous pour bouger en rythme, te dépasser et garder la forme dans la bonne humeur le mardi de 19 h 15 à 20 h 15 pour un STEP danse.

- Envie de bouger, de vous dépasser et de vous amuser ? Venez découvrir le cours de **Dance workout** !

Accessible à tous, ce cours mélange danse et exercices de fitness sur des musiques dynamiques et motivantes. Pas besoin d'être un professionnel de la danse : l'objectif est avant tout de prendre du plaisir tout en faisant du sport. La Dance Fitness permet d'améliorer l'endurance, de renforcer le corps, de brûler des calories et de gagner en confiance en soi. C'est aussi un excellent moyen d'évacuer le stress et de partager un moment convivial dans une ambiance énergique et accueillante.



Rejoins-nous pour bouger en rythme, te de#passer et garder la forme dans la bonne humeur le mardi soir de 20 h 15 a# 21 h 15.

Avec Sophie pour les adultes :

Des randonne#es pe#destres sont propose#es sur la commune de Corronsac et alentours. Les trajets empruntent essentiellement des sentiers balise#s au cœur de la campagne lauragaise et traversent des paysages qui varient en fonction des saisons.

La pe#riodicite# de cette activite# est de deux matinee#es mensuelles, un samedi et un dimanche. Le point de rencontre se situe toujours devant la mairie de Corronsac a# 9 h.

Avec en moyenne un quart d'heure de covoiturage pour se rendre au point de de#part de la balade, la matinee#e est entie#rement consacre#e a# la marche.

Les parcours sont adapte#s en fonction de la me#te#o et s'adressent a# toute personne en capacite# physique de randonner sur 10-12km.

Le calendrier annuel des randonne#es est communique# en septembre.

Pour avoir un petit aperc#u vous pouvez vous rendre sur Instagram (rando_corrnsac) ou sur komoot (Sophie C).

Avec Marine pour les adultes :

- **BODY SCULPT** le lundi a# 11 h, c'est du renforcement musculaire axe# sur le travail profond des muscles pour les rendre plus re#sistants, plus mobiles, plus fonctionnel. Le but est de se tonifier gra#ce au poids du corps avec l'aide de petit mate#riel (halte#res, e#lastiques, ba#tons, lests...) en musique et en rythme.
- **ZUMBA** le lundi a# 12 h 15, c'est de la danse rythme#e sur de la musique latine (merengue, salsa, cumbia, reggaeton) visant un entrain#ement physique complet. On travaille a# la fois le cardio, le renforcement, l'e#quilibre et la flexibilite# du corps tout en s'amusant sur des rythmes ensoleille#s en libe#rant le corps et l'esprit.
- **BODY FIT** le jeudi a# 9 h 30, c'est de la gymnastique tonique alternant le renforcement musculaire et l'entrain#ement cardio. C'est un enchai#nement d'exercices de fitness permettant de gagner, tonifier et affiner le corps de fac#on harmonieuse et comple#te en combinant le travail des muscles et du cœur sur un rythme musical assez dynamique.
- **POSTURAL BALL** le jeudi a# 10 h 30, il s'agit d'une activite# posturale « Sport Sante# - Bien e#tre » qui se pratique avec fluidite#, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon appele# : swiss ball.
La se#ance est compose#e d'alternance de postures statiques, d'e#tirements passifs, de relaxation. Pratiquer le Postural Ball® permet d'ame#liorer la posture et l'e#quilibre, de renforcer les muscles, de s'assouplir, de libe#rer des tensions corporelles, de faire circuler les fluides, de relaxer le corps et l'esprit.

Avec Valentin pour les ado/adultes :



Notre club de jeux de plateau et soci#te# accueille le jeudi de 20 h 15 a# 22 h, tous les passionne#s, de#butants comme confirme#s, pour des soire#es conviviales autour des jeux.

Avec Virginie pour les adultes :

De la sophrologie les vendredis a# 10 h 30 (18 se#ances selon calendrier) Et si vous vous autorisiez a# faire une pause. La Sophrologie est une me#thode psycho corporelle qui associe des techniques de relaxation et de respiration, d'exercices corporels spe#cifiques, doux et simples, des visualisations positives. Ces outils, permettent, par la re#pe#tition, de renforcer votre e#quilibre physique, psychique et e#motionnel.

- La sophrologie, pourquoi ?
- Apprendre a# ge#rer son stress
- Ame#liorer la qualite# du sommeil
- Acque#rir une autonomie dans la gestion de ses e#motions
- Renforcer sa confiance en soi
- Ge#rer la douleur
- Augmenter sa concentration
- Travailler la me#moire
- Renforcer le positif, la motivation
- Cre#er du lien social

Je télécharge le document [Nos différents cours 2025-2026](#)

Inscription aux activités

Nouveaute# : Les inscriptions se font sur HelloAsso

Une journe#e d'inscription en pre#sentiel sera toutefois maintenue le vendredi 29 aout 2025 de 18 h 30 a# 20 h uniquement pour ceux qui rencontrent des difficulte#s ou qui ont des questions.

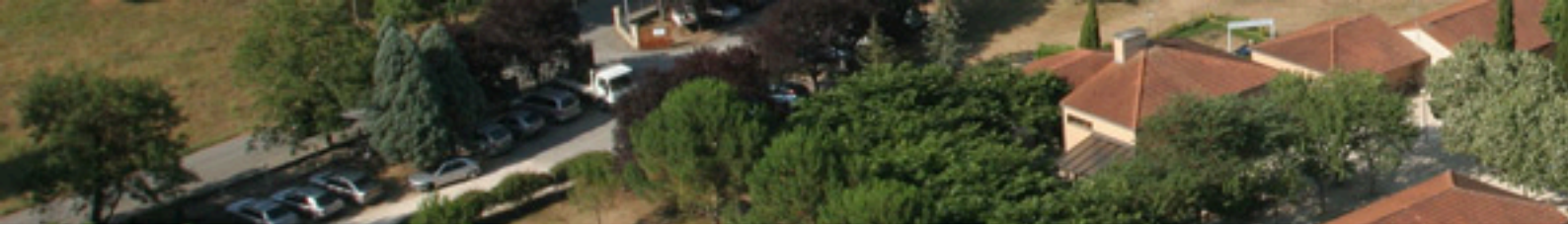
Pour rappel : Modalite#s, tarifs et contacts :

Les cours commenceront les semaines du 8 septembre 2026 pour les activite#s et du 15 septembre 2026 pour le tennis

Pour pouvoir assister a# un cours il faut obligatoirement e#tre inscrit dans HelloAsso.

Sans inscription l'adhe#rent se verra refuser le cours.

Le re#glement se fait par carte bancaire dans HelloAsso, en une seule fois ou en trois fois (cf. comment vous inscrire dans HelloAsso)



Il est possible de faire un cours d'essais par activite# (avant le 19 septembre 2025) a# condition de s'e#tre inscrit dans HelloAsso. Dans le cas ou# vous ne souhaiteriez pas maintenir votre inscription, vous devez nous en informer par mail (foyerruralcorronsac31@gmail.com) au plus tard le 19 septembre. À re#ception de ce mail, votre activite# vous sera rembourse#e par cre#dit sur votre carte bancaire, la cotisation reste acquise au foyer.

Le certificat me#dical *n'est plus obligatoire* pour les activite#s sportives et de danses. Il est remplace# par le document d'autoe#valuation fourni ci-apre#s, a# nous transmettre avant le 31 octobre 2025, rempli date# et signe#. Si vous pre#sentez toutefois un proble#me de sante# (e#voque# lors de votre autoe#valuation), un certificat me#dical sera obligatoire.

Aucun remboursement ne peut e#tre effectue# sauf sur pre#sentation d'un certificat me#dical indiquant la contre-indication de la pratique de ladite activite#.

Attention : Dans quelques activite#s nous limitons le nombre d'inscription, si par malchance votre inscription ne peut aboutir faute de place, n'he#sitez a# vous inscrire sur liste d'attente a# notre adresse e-mail foyerruralcorronsac31@gmail.com.

Attention : Si certains cours n'atteignent pas le quota ne#cessaire d'inscrits le foyer rural se re#serve le droit de supprimer l'activite# et les adhe#rents seront rembourse#s en totalite#.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le responsable de l'activite# ou le foyer rural via notre adresse e-mail foyerruralcorronsac31@gmail.com.

Informations sur deux activite#s :

RANDONNÉE : Sorties programme#es un samedi et un dimanche par mois. Le calendrier des sorties vous sera communique# par Sophie Canac.

TENNIS : L'utilisation du cours de Corronsac est re#serve#e aux adhe#rents (badges).

Je télécharge le document [Inscription aux activités](#)