

# Enfants - Ados

145€

## Eveil Corporel

Professeur : Bénédicte LEURETTE  
Tél : 07 82 15 71 52  
(de 3 à 5 ans)

Atelier ludique de motricité dansé, centré sur le jeu, le rythme, l'exploration du mouvement et la musicalité.

Vendredi de 17h30 à 18h15



190€

## English for kids

Professeur : Nicole Le Gall  
Tél : 07 81 32 64 20

### APPRENDS L'ANGLAIS EN T'AMUSANT

(de 3 à 15 ans) (jeux, chansons)

Mercredi : 10h30-11h30 (maternelles PS, MS, GS, CP)  
11h30-12h30 (primaires)  
16h00-17h00 (collégiens)



145€

## Zumba kid

Professeur : Bénédicte LEURETTE  
Tél : 07 82 15 71 52  
(de 6 à 10 ans)

Zumba® Kid adapte les chorégraphies Zumba® à la pratique des enfants. Ils apprennent à décomposer les pas de danse à l'aide de jeux et d'activités culturelles ou selon les fêtes annuelles. Les enfants apprennent les bases de la danse (latine, salsa, contemporaine..) au travers de chorégraphies actuelles.

Vendredi de 18h15 à 19h00



# Enfants - Ados

160 €

## Teen Sport

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43  
(de 11 à 14 ans)

Sports collectifs (raquettes, ballons, hockey...), techniques cardio (aéroboxe, fit training, step...), circuit training..., activités d'expression (GR, enchaînements...), pour renforcer sa musculature, son endurance, sa force et son adresse. En extérieur comme en intérieur. Mercredi 17h15-18h15



gratuit

## Club de lecture / Boîte à livres

Une Boîte à Livres est installée Place du Carrouge, elle vous permettra d'emprunter, de lire et de transmettre des livres en toute liberté pour les faire vivre..



### Pré-inscription

Possibilité de se préinscrire directement auprès des professeurs et d'effectuer un cours d'essai.

ET

### Inscriptions

**Vendredi 5 septembre 2025 de 19h à 20h**

Salle polyvalente - Impasse des Claquets

Début des cours : lundi 08 septembre 2025  
32 séances réparties sur l'année hors vacances scolaires.

Adhésion : 1er inscrit : 17€ / inscrits suivants : 1€

**Paiement échelonné jusqu'à 4 fois sans frais.**

**Un nombre minimum d'adhérents est nécessaire  
pour garantir l'ouverture des cours**

# Activités 2025/2026

Au Foyer Rural d'Arronville

À 10 min de chez vous !



### Lieu des cours

Salle polyvalente  
Impasse des Claquets  
95810 Arronville

Tél : 07-69-30-10-90

@ : foyer.rural.arronville@gmail.com

Site internet :

<https://foyerarronville.wixsite.com/website>

# Adultes-Ados

250 €

## Yoga

Professeur : Armelle Blouin  
Tél : 06 81 06 58 35

Développer sa souplesse, tonifier son corps et améliorer son souffle. Le yoga permet, entre autres, d'augmenter ses capacités de concentration et d'arriver à mieux gérer ses émotions.  
Lundi de 16h30 à 18h / 18h à 19h30 / 19h30 à 21h



180 €

## Energy Fitness

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43

Combinaison variée d'activités « tendance » d'endurance et de coordination (LIA, energy step, cardio-boxing...), de renforcement musculaire (abdos fessiers, gainage, Pilates, gliding, crossfit, tabata, HIIT...) et d'étirements (stretching)  
Mercredi de 19h45 à 20h45



10€  
/séance

## Fit Oxygène

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43

Cours en extérieur, marche active et renforcement musculaire. Le samedi une fois par mois 11h30 et 12h45.

En option, 3 sorties d'une journée dans l'année (tarif à confirmer)



180€

## Body Training

Professeurs : Bénédicte  
Tél : 07 82 15 71 52

Pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique. Pour débutants ou sportifs confirmés : Training / Cardio / Works HIIT et circuit / Renforcement musculaire

Jeudi de 20h15 à 21h15



180 €

## BIEN DANS MON EQUILIBRE

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43

Cet atelier propose aux plus de 60 ans des exercices adaptés et progressifs pour travailler la stabilité et le renforcement des appuis, entretenir le capital santé et gagner en assurance.

Mardi de 14h à 15h



NOUVEAU

180 €

## Danse en ligne

Association Art Style Danse  
Aurélié et Sylvain : 06 76 83 93 86

Pas besoin de partenaire pour découvrir et apprendre les danses proposées : jérusaléma, country, bachata, charleston, kuduro et chorégraphies spéciales Céline Dion, Kenji Girac...

Jeudi de 19h à 20h



100 €

## Atelier couture

Professeur : Liliane Beaufort  
Tél : 06 21 21 49 07

Cours d'initiation et de perfectionnement, apprentissage sur machine à coudre. (Tous niveaux)

Mardi de 17h30 à 20h30



180 €

## Zumba

Professeur : Bénédicte LEURETTE  
Tél : 07 82 15 71 52  
(à partir de 14 ans)

La Zumba est une activité festive proposant une vraie piste de danse. Zumba® Step favorise les exercices cardiovasculaires et d'amincissement, tout en ajoutant des mouvements qui sculptent votre sangle abdominale et vos jambes.

Jeudi de 19h à 20h



# Adultes - Ados

180 €

## Pilates

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43

La méthode Pilates s'adapte à tous les niveaux et objectifs : renforcement des muscles profonds, correction des mauvaises postures, affinement et tonification de la silhouette et bien être durable.

Mardi de 19h à 20h



NOUVEAU

180 €

## Gym Bien-Etre

Professeur : Agnès Thery  
Tél : 06 72 52 88 43

La gym Bien-Etre allie mobilisation articulaire, renforcement musculaire en profondeur, stimulation de la fonction d'équilibre, stretching et relaxation... selon différentes techniques reconnues bénéfiques pour la santé.

Mercredi de 9h00 à 10h00 / 18h45 à 19h45



gratuit

## Marche

Animée : Liliane Beaufort  
Tél : 06 21 21 49 07

Tous les mardis matin à 9h45, venez vous aérer l'esprit en faisant travailler vos muscles et vos articulations



300 €

## English for Adults

Professeur : Nicole Le Gall  
Tél : 07 81 32 64 20

Cours d'anglais pour adultes débutants (mini 4 personnes)

Jeudi de 19h15 à 20h45



NOUVEAU

10€

## Faites vos jeux

Animée : Liliane Beaufort  
Tél : 06 21 21 49 07

Après-midis conviviaux : scrabble, jeux de cartes et jeux de société.

Lundi de 14h30 à 17h30

