

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

FOYER RURAL DE ST DENIS D'OLÉRON
2 PETITE RUE DU PORT
17650 ST DENIS D'OLÉRON

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H A 12H

TEL : 05.46.47.85.81

Email : foyerruralstdenis@orange.fr
Site Web : foyerruralstdenis.foyersruraux.org
Page Facebook : [foyerruralstdenisoleron](https://www.facebook.com/foyerruralstdenisoleron)

Lors de l'inscription, nous vous demanderons :

- Le bulletin d'adhésion complété avec l'(les) activité(s) choisie(s).
- Le règlement de la carte d'adhésion au Foyer Rural comprenant l'assurance.
- L'adhésion n'est pas seulement le prix d'une activité et de son assurance, elle marque surtout le soutien et l'attachement au Foyer Rural !
- Un certificat médical de moins de 3 ans pour les activités sportives.

TARIFS ANNUELS - ADHÉRER : COMMENT ?

Tarif de la carte d'adhésion :

- 16 € par adulte - Tarif exceptionnel Covid 19
- 23 € Tarif solidaire
- 16 € par jeune de 12 à 17 ans
- 15 € par enfant de 3 à 11 ans

REPRISE ET FIN DES ACTIVITÉS

- Reprise des activités à partir du 13/09/2021
 - Fin des activités le 30/06/2022
- Possibilité de 2 séances d'activités à l'essai.
Pas d'activités en période de vacances scolaires.

Les activités sont proposées par vous et pour vous et nous avons besoin de vous pour exister !

Pour que le Foyer Rural continue à faire vivre son Espace de Vie Sociale, votre action dans notre commune est indispensable alors si vous avez des idées, des projets, contactez-nous, venez-nous en parler ou écrivez-nous !

LE FOYER RURAL, C'EST VOUS !



ALSH

ILOT MARIN - OLOKAL

L'accueil de loisirs sans hébergement « Ilot Marin - Olokal » est un lieu d'accueil, de découverte, de rencontres, d'échanges et de jeux favorisant l'épanouissement de l'enfant et du jeune dans le respect des règles fondamentales de vie en société. L'ALSH est géré par le Foyer Rural – Espace de Vie Sociale de St Denis d'Oléron et est situé 7 ter rue Marc Guyonnet à Saint-Denis d'Oléron où sont accueillis les enfants et les jeunes de 3 à 17 ans :

- L'ILOT MARIN qui accueille les enfants de 3 à 11 ans
- OLOKAL qui accueille les jeunes de 12 à 17 ans

Jours et horaires d'accueil Ilot Marin

- Le mercredi après-midi (période scolaire) de 12h00 à 18h30 uniquement pour les enfants qui fréquentent les écoles de St Denis d'Oléron et de La Brée les Bains, et de 13h30 à 18h30 pour tous les autres enfants.
 - Du lundi au vendredi (vacances scolaires) de 7h45 à 18h30.
- Du lundi au vendredi (période estivale – vacances scolaires Juillet - Août) de 7h30 à 19h.

Jours et horaires d'accueil Olokal

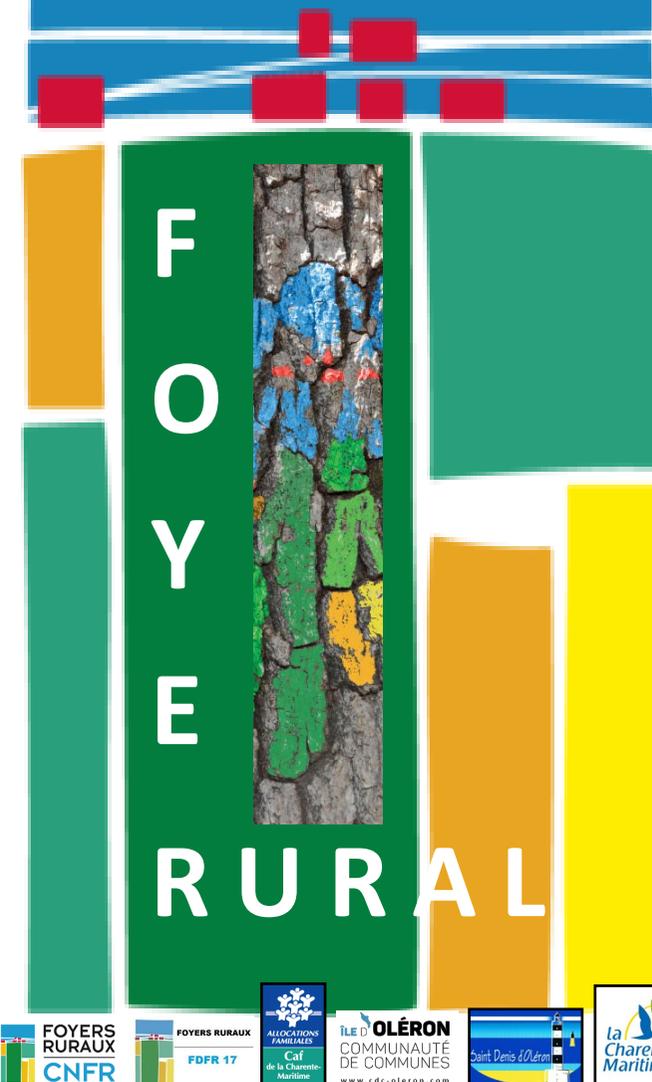
- Le mercredi et le samedi après-midi (période scolaire) de 14h à 18h.
- Du lundi au vendredi (vacances scolaires) de 14h à 18h.
Horaires d'accueil variables en fonction des activités, sorties, séjours, projets,...

Pour tous renseignements et inscriptions :
ILOT MARIN – OLOKAL - Tel : 05.46.47.99.43 -
Mob : 06.41.40.18.52

Email : ilotmarin@gmail.com
Page Facebook : [olokal.stdenis.1](https://www.facebook.com/olokal.stdenis.1)



ACTIVITÉS POUR TOUS - 2021/2022



BIEN-ÊTRE ET SPORT

AQUAGYM avec Annie-Christine MACÉ - Centre Aquatique ILÉO

L'Aquagym est une gymnastique qui se pratique dans l'eau. C'est un sport bénéfique pour la santé. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine, de tonifier le rythme cardio-vasculaire et de remodeler la silhouette tout en douceur. Venez barboter en douceur !

LE JEUDI A 10H - CENTRE AQUATIQUE ILÉO - 8 € le cours

Possibilité de départ minibus 9h Parking du Moulin

GYMNASTIQUE avec Jacline BERTRON, Claudie LOUIS et Ginette PERNES

Gymnastique d'entretien pour tous les âges : exercices variés pratiqués en musique dans le but d'améliorer sa condition physique - Etirement - Relaxation - Renforcement musculaire doux. Matériel à apporter : Tapis de gymnastique

LE LUNDI DE 10H30 A 11H30 EN EXTÉRIEUR SUR LE PORT, D'AVRIL A OCTOBRE EN INTÉRIEUR SALLE DU CADRAN SOLAIRE DE NOVEMBRE A MARS

MARCHE ACTIVE ET MARCHE DOUCE avec Alain ROGISSART

Pas toujours considérée comme un véritable sport, la marche à pied est pourtant une activité physique qui gagne à être pratiquée. Venez rejoindre la joyeuse équipe des « Crapahuteurs » afin d'évacuer le stress et les tensions du quotidien lors d'une marche dynamique et sympathique, pour maintenir sa forme et entretenir sa santé !

**LE MERCREDI A 9H - RV PARKING DU MOULIN - MARCHE ACTIVE (8-12km)
LE VENDREDI A 9H - RV PARKING DU MOULIN - MARCHE DOUCE (4km max)**

TENNIS DE TABLE

Venez découvrir et pratiquer le tennis de table en loisirs, retrouver et jouer avec la joyeuse bande de pongistes amateurs sportifs !
3 tables de tennis de table sont à disposition.

LE VENDREDI DE 19H30 A 21H - PETIT GYMNASE DE L'ECOLE

VÉLO avec Alain ROGISSART

Une envie de 2 roues ? N'hésitez pas à participer à cette activité pour tous les âges, autour d'une sortie - balade en vélo de 2h30 max.

Les vélos à assistance électriques sont permis.

Ne pas oublier ses gros mollets !

LE LUNDI A 14H30 - RV PARKING DU MOULIN (AVEC CASQUE ET VÉLO)

YOGA avec Julie HUTCHINSON

Formée en diététique et en psychologie aux U.S.A, Julie pratique le Yoga avec aussi pour expérience son étude de la culture et de la philosophie Indienne. Chaque séance de Yoga avec elle autour des 4 éléments, est une invitation à la rejoindre dans son monde aux influences multiples.

LE MERCREDI DE 18H30 A 20H - PETIT GYMNASE DE L'ECOLE

ART ET CULTURE

ANGLAIS avec Christelle DUBOIS

Si vous souhaitez développer, réactiver ou simplement entretenir votre aptitude à communiquer en Anglais, n'hésitez pas à rejoindre Cristelle pour des cours de conversation anglaise.

Come on ! Just Relax and meet new friends...in English !

LE MARDI DE 18H A 19H30 - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL - 7 € le cours

CHANT - CHORAL avec Josiane LENNE - LES MAREYANTS

Chanter c'est bon pour le moral !

Alors venez partager la joie, la convivialité et la bonne humeur des Mareyants qui intègrent chants et danses dans des spectacles ayant pour objectif de conserver la mémoire d'Oléron. Chef de chœur Christine Bastian
Répertoire : chants traditionnels - marins - Variétés françaises et étrangères

LE JEUDI A 18H - SALLE DE L'ESCALE

DANSE FOLK avec Catherine BITHONNEAU

Cet atelier est un moment d'échanges et de partages autour des danses folk issues des répertoires français et étrangers. Ces danses sont celles pratiquées dans les bals folk de notre région. Des sorties bals folk vous seront également proposées.

LE MARDI A 18H - SALLE DE L'ESCALE

LE JARDIN PARTAGÉ avec Catherine BITHONNEAU et Gérard TAINON

Vous avez envie de jardiner ? Vous souhaitez vous retrouver en groupe pour échanger vos techniques de jardinage ? Vous souhaitez cultiver et entretenir un jardin partagé pour en faire un lieu d'échanges, de convivialité, de solidarité, de mixité sociale et de créativité, venez collaborer à notre jardin partagé !

LE LUNDI A 18H - JARDINS DES MENONNIÈRES

PEINTURE avec Marie-Françoise DAULNY

Cet atelier s'adresse à tous ceux qui souhaitent partager leur passion de la peinture. Venez vous retrouver autour de pinceaux pour apprendre ou perfectionner des techniques, découvrir le pastel, l'aquarelle et la peinture, sur différents supports selon vos envies.

Lessive de Printemps : Exposition artistique participative selon le principe des grandes lessives d'autrefois, durant laquelle les œuvres réalisées tout au long de l'année sur un thème donné sont exposées.

LE JEUDI DE 14H A 17H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

THÉÂTRE avec Gérard TAINON et Pascale CHARRON - LES COQUINS D'ARLEQUIN

Cette année, l'atelier Théâtre fait peau neuve. Venez rejoindre la troupe « Les Coquins d'Arlequin » pour jouer autour d'une pièce de théâtre ou de cabaret, de saynètes courtes ou encore de sketches humoristiques...

Amateur ou confirmé, venez partager votre envie de jouer et apprendre à vous mettre en scène ! Spectacles de fin d'année avec représentations prévues au printemps et balades théâtralisées estivales.

LE VENDREDI - SALLE DE L'ESCALE

CREATION ET JEUX SPORTIFS

AÉROMODÉLISME avec Gérard THIBAUDEAU

L'aéromodélisme regroupe toutes les disciplines qui ont pour but de faire voler un aéromodèle, véritable machine volante en réduction.

Il pourra aussi être le fruit de l'imagination... ou être la réplique d'un engin volant existant ou ayant existé.

**POSSIBLE TOUS LES JOURS EN FONCTION DE LA MÉTÉO
TERRAIN LIEU-DIT LE LANDRA (LA GAUTRIE)**

ATELIER CRÉATIF avec Pascale CHARRON

Divers ateliers vous sont proposés pour éveiller, réveiller et stimuler la créativité en vous, ou tout simplement pour faire une pause créative dans nos vies trépidantes. **Activité actuellement suspendue.**

LE VENDREDI DE 20H A 22H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

BILLARD avec Gérard RIFAUD

Le *billard français*, appelé aussi billard carambole, ou billard à trois billes, est un type de jeu de billard, joué sur une table sans poches (sans trous). Venez rejoindre l'équipe de passionnés. Possibilité d'initiation.

DU LUNDI AU SAMEDI DE 14H A 17H - SALLE DE BILLARD DU FOYER RURAL

ÉMAUX SUR CUIVRE avec Annie-Christine MACÉ

Les émaux sur cuivre : un art millénaire avec des techniques variées. Des émaux en poudre fusionnent sur un support de cuivre, dans un four dont la température varie entre 750° et 900°. N'hésitez pas à venir partager une passion des arts du feu qui ne s'éteint pas !

LE MARDI DE 14H A 17H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL

TRAVAUX D'AIGUILLE avec Marie-Françoise DAULNY

L'atelier travaux d'aiguilles, ce n'est pas que de la couture, c'est aussi du tricot, du crochet, de la broderie,.... Apportez vos idées et votre matériel, vos patrons et accessoires, pour partager vos envies et vos travaux dans une ambiance conviviale et chaleureuse ! 3 machines à coudre à disposition.

LE VENDREDI DE 14H30 A 18H - SALLE D'ACTIVITÉS DU FOYER RURAL



Riders débutants et/ou confirmés
À partir de 6 ans

ACTIVITE SKATE LE SAMEDI DE 14H A 15H30

5 € LE COURS - Moniteur diplômé Etienne DAMERON

SKATE PARK - STADE DE ST DENIS

JANVIER 2022 !