#### **Edito**

En 2019-2020, le Foyer avait enregistré 384 adhésions et 313 en 2020-2021, avec des propositions très variées d'activités culturelles, artistiques et sportives. L'actualité sanitaire a largement perturbé ces années, dès le mois de mars 20 et jusqu'à la fin de cette dernière année scolaire. Evènement sans précédent pour chacun de nous...

Le Foyer a donc fait face cette année encore en s'adaptant de nouveau pour garantir le respect des règles sanitaires et aussi, quand cela était possible, proposant des sessions en visio durant l'année et en extérieur dès que cela a été possible et que l'activité s'y prêtait...

Toujours optimiste, et dans l'attente des consignes sanitaires qui nous seront données, nous espérons que l'année à venir sera presque normale car nous avons maintenant conscience que la normalité d'avant est précieuse et fragile!

Alors, prenez soin de vous et des autres... et pratiquez le bien-être, c'est important : pour cela, rendez-vous le dimanche 5 septembre à partir de 14h00 sur l'esplanade ou complétez le bulletin de préinscription dès maintenant (voir en page 2)!

Le FDJ

# Agenda

### SEPTEMBRE

Foire aux Associations Sur l'Esplanade Dimanche 5/09



Assemblée Générale

Maison Pour Tous

Samedi 11/09 - 19h00



Début des activités Semaine du 13/09

## OCTOBRE

Début Vacances Scolaires
Samedi 23/10



Fin Vacances Scolaires

Dimanche 7/11

# LE FOYER 21-22: c'est reparti!!!

# Le Conseil d'Administration

André-Pierre GARCIA, Martine BROES,
Ginette CROCHEPEYRE, Alain DESBONNETS,
Jean-Bernard FERRINI, Violaine GRANDJEAN,
Odile KBAIER, Bernard KBAIER, Jean-Marie LELOUP,
Pierre MULLER, Yves NICOLAI,
Anne-Julie RICHARD HIRIGOYEN, Etienne VALLEE
et Vous ? Si ça vous dit...

### Les activités : Un programme légèrement rafraîchi!!

### Pour tous:

Danse Africaine, Duong Sinh, Gym Entretien, Gym Vitalité, Marche, Pilâtes, Randonnée, Tabata-Cross Fit, Yoga

Aquarelle, Batterie, Cercle de lecture, Chorale, Congas-Percussions, Groupe d'ensemble, Chant-Interprétation, Guitare, Modelage Terre, Piano-Flûte, Saxophone, Sophrologie, Théâtre Ado

### Exclu Enfants:

Gym, Dessin, Danse Classique, Escrime, Théâtre

Dessin, Danse Classique, Escrime, Ineatre

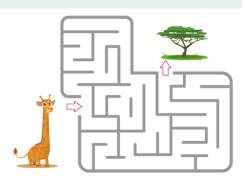
Pressé?
Absent pour la
Foire aux
Associations du
5 septembre?
ou bien
simplement
convaincu
?...

N'hésitez plus : <u>Scannez et</u> <u>préinscrivez-vous !</u>



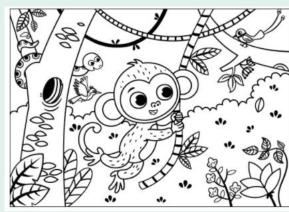
Le FDI sait vous simplifier la Vie !!











Sites web: <a href="http://foyerdesjeunes-stgenies.fr">http://foyerdesjeunes-stgenies.fr</a>

Facebook: https://www.facebook.com/Foyer-des-Jeunes-St-Genis-des-Mourgues

E-mail: foyerdesjeunes.stgenies@gmail.com



# 



#### NATALIE MEICHTRY - ACTIVITE YOGA IYENGAR

Natalie MEYCHTRI, nouvelle intervenante pour la discipline, a démarré en octobre 2020, un cours de Yoga Iyengar le samedi - 9h00 à la MDA.

Ce cours a pu perdurer en visio pendant le reste de l'année, avec un petit public mais qui est resté motivé et fidèle!

Ce cours permet d'offrir une alternative aux amateurs de Yoga compte tenu que l'activité existait

Se muscler tout en douceur et s'étirer en dynamisme, rien de mieux pour commencer le week-end ...
« Bien-être » en cadeau à la fin de la séance !!

#### CHRISTIAN KOSSA - JEAN-POL OUDART - ACTIVITE DANSE AFRICAINE

déjà au village mais était saturée par son succès depuis plusieurs années.



Is sont 2 et ils vous proposent de découvrir et de pratiquer la danse africaine dans des conditions exceptionnelles : Christian, Ivoirien, étudiant en Master au CCNM (Centre Chorégraphique National de Montpellier), vous guidera dans l'approche et l'apprentissage de bases de la danse africaine sous le son rythmé du djembé de Jean-Pol, musicien professionnel depuis 1989, diplômé d'état (professeur musique).

Ambiance et chaleur garanties!



Pas de niveau minimum attendu Débutants très bienvenus!!







#### SEBASTIEN MALLEN - ACTIVITE CHANT-INTERPRETATION

Prof de guitare, piano et chant à Montpellier depuis 2005 après deux cycles pro en école de jazz (APEJS Chambéry et JAM Montpellier), Seb MALLEN est chanteur guitariste dans de nombreuses formations

depuis 25 ans sur la région Rhône-Alpes et Occitanie.

Il est actuellement dans le groupe « Thérèze » basé à St Geniès-des-Mourgues, funk groove soul rock.



- ★ Apprendre les techniques de respirations et vocalises pour mieux sortir la voix !
- ★ Essayer de travailler des parties à plusieurs voix en chantant des tierces ou autres intervalles (harmonie vocale)
- Chanter ensemble dans la dynamique et le rythme vocal!

Le choix des chansons se fera ensemble, ouvert à tous styles de musiques actuelles.

Chacun pourra donc amener son timbre et se faire plaisir sur une liste de morceaux que l'on travaillera avec accompagnement guitare ou piano en direct par mes soins...

Rendez-Vous le lundi à 19h30 à la MDA

#### SANDRA VIEL - ACTIVITE TABATA-CROSS FIT



Nouvelle performance pour les addicts de la Gym Tonic du mercredi soir!



Le Foyer ouvre une séance de Tabata!

Oui, Ta-ba-ta!!



Il s'agit d'un cours de remise en forme basé sur des enchaînements en fractionné.

Ce cours est ouvert à tous à partir de 15 ans ; il est néanmoins prudent d'avoir déjà une bonne condition physique et sportive.

Sandra saura vous maintenir à niveau en utilisant une progression qui vous permettra d'évoluer dans cette discipline et de progresser aussi bien en endurance qu'en bien-être physique!

- Cardio et renforcement musculaire sont à l'honneur

Venez nous rencontrer à la Foire aux Associations pour en apprendre plus sur ce nouveau cours, pour lequel vous pouvez déjà vous préinscrire sur notre site!

A découvrir le mercredi à 20h 15 à la MPT...