

## PLANNING DES ACTIVITES

	HORAIRES	ACTIVITES	LIEU
<b>Lundi</b>	9h15 à 10h15	GYM	Salle de Danse
	10h15 à 11h15	Piates	Salle de Danse
	18h à 19h	GYM senior	Gymnase
	18h15 à 19h15	Zumba	Salle des Fêtes
	20h à 21h	GYM	Gymnase
	20h15 à 21h15	Pilates	Dojo Gymnase
<b>Mardi</b>	9h15 à 10h15	GYM	Salle de Danse
	10h15 à 11h15	Pilates	Salle de Danse
	9h30 à 11h30	Marche Nordique senior	Extérieur
	16h30 à 20h30	Couture	Salle loisir place Bertrand
	20h à 21h	Zumba	Salle des Fêtes
	21h à 22h	Zumba	Salle des Fêtes
<b>Mercredi</b>	9h30 à 11h30	Marche Nordique	Extérieur
	14h à 16h	Expression corporelle	Dojo Place Bertrand
	14h à 18h	GRS loisirs	Salle des Fêtes
	18h30 à 20h	Yoga	Salle des Fêtes
	20h à 21h	GYM	Salle des Fêtes
	21h à 22h	Pilates	Salle des Fêtes
<b>Jeudi</b>	18h45 à 20h45	Marche Nordique	Extérieur
	19h à 20h	Circuit Training	Gymnase
<b>Vendredi</b>	9h15 à 10h15	GYM	Salle de Danse
	10h15 à 11h15	Pilates	Salle de Danse
	19h à 20h	Circuit Training	Gymnase
<b>Samedi</b>	9h30 à 11h30	Marche Nordique	Extérieur

Pour toute précision supplémentaire, n'hésitez pas à nous contacter.  
Chaque responsable de section se fera un plaisir de vous renseigner ou venez nous rencontrer lors des permanences.

## FJEP Castelginest 2022/2023

**Randonnée montagne**



**Raquettes à neige**



**Zumba**



**Yoga**



**Gym, Pilates**



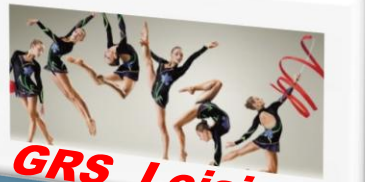
**Expression Corporelle**



**Marche Nordique**



**Atelier Couture**



**GRS Loisirs**



**Circuit Training**

Mise en œuvre d'actions de prévention en faveur de perte d'autonomie le FJEP est partenaire avec le Conseil Départemental de Haute Garonne " CFPPA31« .

Le Foyer des Jeunes et d'Education Permanente créé en 1984, est une association de bénévoles qui compte aujourd'hui environ 300 membres. Il adhère à la Fédération des Œuvres Laïques de la Haute-Garonne et partage ses objectifs : promouvoir des activités accessibles à toutes et à tous.

Les prestations sont assurées par des professeurs diplômés (salariés ou sous contrat avec le FJEP).

**Président :** Michel GAZEAU 06 07 13 03 93  
**Vice-président :** Éric FONTE 07 84 06 71 80

### **Vous pouvez joindre les responsables de section**

Zumba			
Circuit Training	Martine SARNY	<a href="mailto:m.sarny@orange.fr">m.sarny@orange.fr</a>	06 71 79 13 89
Gym –Pilates	Bernadette SALLES	<a href="mailto:bernadettesalles@yahoo.fr">bernadettesalles@yahoo.fr</a>	07 81 22 78 60
GRS loisirs			
Expression Corporelle	Laurie LARIVIERE	<a href="mailto:grsfjep31@yahoo.fr">grsfjep31@yahoo.fr</a>	06 67 70 13 50
Atelier couture	Michel GAZEAU	<a href="mailto:michel-gazeau@wanadoo.fr">michel-gazeau@wanadoo.fr</a>	06 07 13 03 93
Randonnée Montagne			
Marche Nordique	Claude DEVOS	<a href="mailto:devosclaud2@gmail.com">devosclaud2@gmail.com</a>	06 20 26 72 82
Yoga			

### **Permanence des inscriptions :**

#### **-Salle Mauvezin à coté du cinéma :**

Mercredi 7 septembre de 17h à 20h – jeudi 8 septembre de 18h à 20h

#### **-Local FJEP - 3 place Bertrand 31780 Castelnest :**

Tous les mardis à partir du 13 septembre de 18h30 à 19h30 jusqu'au 4 Octobre 2022.

#### **-Adresse postale :**

Foyer des Jeunes et d'Education Permanente  
 Hôtel de Ville Castelnest – Grand-Place du Général de Gaulle BP 20 243  
 31 142 Saint Alban Cedex.  
 Site: [www.fjepcastelnest.fr](http://www.fjepcastelnest.fr)

# TARIFS

Licence/adhésion annuelle au FJEP			
		Enfants jusqu'à 16 ans inclus	Adultes 17 ans et plus
Culturelle	Couture	20 €	20 €
Sportive	Gym – GRS* - Randonnée - Yoga - Marche nordique Circuit Training	24 €	39 €
UFOLEP	Expression corporelle *	24 €	-

### COTISATION ANNUELLE

GYM , Pilates, Zumba	Accès à tous les cours section GYM	150 €
Circuit training	2h par semaine	150 €
YOGA	1h30 par semaine	150 €
GRS loisirs	Loisirs 1h par semaine	144€
Expression corporelle	1h par semaine	144 €
Marche nordique	3 cours par semaine de 2h	144 €
Atelier couture	2h par semaine	216 €

**Tarif dégressif sur la 2<sup>ème</sup> adhésion familiale : - 20 % sur l'activité la moins chère**

#### **Paiement de la cotisation aux activités:**

Le paiement se fait à l'année le jour de l'inscription avec la possibilité de paiement trimestriel pour l'encaissement en octobre, janvier et avril

\* +15€ costume pour la fête du FJEP

Nous vous proposons 1 cours d'essai gratuit que vous pouvez réaliser durant les 2 premières semaines de septembre.  
 Pour des raisons d'assurance, l'inscription est nécessaire.

**Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents.**

**Début des cours le 12 septembre 2022.**