

## ACTIVITES pour adolescents et adultes - SAISON 2021-2022

Le Foyer Rural de Villey le sec propose ces activités à tous ses adhérents.

### **GYM D'ENTRETIEN – MARDI MATIN - Salle des fêtes - de 11h à 12h adultes /seniors**

Souplesse, équilibre et bien-être - Gymnastique Volontaire de Toul  
Contact : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **FITNESS- MARDI SOIR - Salle des fêtes - de 19h45 à 20h45**

**ados/adultes** - Cours variés adaptés à tous à partir de 14 ans.  
Cours de gym mêlant cardio, cardio boxe, zumba, renfo musculaire  
debout et au sol  
Contact : **Brigitte LECLAIRE** **06 80 53 98 02**

### **YOGA – MERCREDI - Salle des fêtes - de 18h15 à 19h15 de juniors à seniors.**

Méthode d'épanouissement de l'être, avec un travail sur le corps,  
le souffle et le mental – De juniors à seniors.  
Contact : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **DETENTE ET LOISIRS – JEUDI APRES-MIDI - Ancienne école - de 14h à 17h adultes/seniors - tous les 15 jours**

Jeux de cartes, jeux de société, jeux de détente,...au choix  
Contact : **Nicole PREVOT** **03 83 63 63 89**

### **RENCONTRE ET PARTAGE - JEUDI APRES-MIDI - Ancienne école - de 14h à 17h adultes/seniors - tous les 15 jours**

Une après-midi de convivialité, de partage autour d'une activité propre à  
chacun(e). En perspective : une sortie une fois par trimestre.  
Contact : **Pascale COLIN** **03 83 63 67 81**  
et **Danielle HORNUT** **03 83 63 65 47**

### **DJEMBE – VENDREDI SOIR - Salle des fêtes - de 20h à 21h ados/adultes tous niveaux**

Percussions africaines.  
Contact : **Céline PREVOT** **03 83 63 99 29**

### **DANSE AFRICAINE – VENDREDI SOIR- Salle des fêtes- de 21h à 22h - ados/adultes tous niveaux**

Danses énergiques de différents pays d'Afrique  
Contact : **Céline PREVOT** **03 83 63 99 29**

### **VTT – DIMANCHE MATIN - Place de la mairie à 8h30 ados/adultes**

Randonnées en forêt, parcours adaptés en fonction des niveaux  
Vélos VTT, vélos électriques  
Contact : **Laurent CAILLET** **03 83 63 92 86**

### **BIBLIOTHEQUE – Maison de la Com'**

Chaque **MARDI** de 16h00 à 17h30

et chaque **VENDREDI** de 18h00 à 19h30

**Tout public : enfants, ados, adultes** - sauf vacances scolaires.

En raison de la COVID 19, l'accès à la bibliothèque est limité à l'emprunt et  
à la restitution des ouvrages.

Contact : **Christian WILLIG** **03 83 63 99 79**  
**Nicole BRUST** **03 83 62 44 84**

### **En perspective**

**LINDY HOP – LUNDI SOIR ( à confirmer) - Salle des fêtes - ados/adultes**

Contact : **Céline PREVOT** **03 83 63 99 29**

**ECHANGES ET ENTRAIDES - Deuxième lundi de chaque mois -**

**Ancienne école-** Ouvert à toutes les personnes qui veulent échanger des  
services, des savoir-faire, des objets, de la convivialité...

Contact : **André DEJAUNE** **07 81 89 54 63**