La FDFR 09 et le Foyer Rural de Sainte Croix Volvestre vous proposent

une journée SPORT & CULTURE

2ème édition

Le samedi 13 septembre 2025 à Sainte Croix Volvestre

Lieu : aire du lac, boulodrome, salle des fêtes, Maison des associations (rez-de-chaussée et à l'étage)

Tir à l'arc
Poésie
Cornhole
Conversation anglaise
Yoga
Quilles de 6 au maillet
Généalogie
Projection vidéo
Gym

Activités sport-loisir
Qi gong
Atelier passe-temps

Speed-ball
Activités culturelles

Jeux de société

Fédération Départementale des Foyers Ruraux de l'Ariège
Maison de l'Animation Rurale
21, rue des Chapeliers 09000 FOIX
☎ 05.61.01.56.74
courriel : fdfr.09@mouvement-rural.org

Foyer Rural Intercommunal de Sainte Croix Volvestre
B. LAMARRE
☎ 05.61.66.74.24
courriel : foyrural@yahoo.fr

Programme

À partir de 9h30 :

- **Yoga** à la Maison des associations. *Séance de 9h30 à 10h15.*
  Puis de 16h à 16h30.

- **Randonnées non accompagnées** : découverte d'une forêt très spéciale « *La Forêt Royale de Sainte Croix Volvestre* ».
  Trois boucles à découvrir (fiches en pj). Nous contacter pour plus de précisions.

- **Pique-nique** auprès du lac de Sainte Croix Volvestre.

A partir de 14h :

- **Tir à l'arc :** initiation préalable prévue. Tout Public. *De 14h à 17h30.*

- **Atelier HOU :** musique et vidéo sur le thème des oiseaux. *De 13h30 à 16h.*

- **Jeux de quilles de 6 au maillet, speed-ball, conte, qi gong, généalogie, atelier passe-temps, (tricot, crochet, cartonnage) conversation anglaise déambulatoire, jeux de société, ...**
  De 15h à 17h

- **Gym's :** en salle et en extérieurs *A partir de 16h.*

- **Remise de récompenses, bilan, remerciements**. *A 17h30.*

- **Verre de l'amitié**. *A 18h15*

Suivi d'un **repas auberge espagnole** avec une possible animation musicale.

Informations pratiques

Renseignements :

- auprès de la **FDFR 09** ☎ 05.61.01.56.74
- auprès du **Foyer Rural** ☎ Berthe LAMARRE : 05.61.66.74.24

☞ Tenues appropriées conseillées

Chaque participant se doit d'être assuré individuellement pour les dommages corporels (carte IA/RC Foyers Ruraux ou assurance personnelle).

IPNS. Ne pas jeter sur la voie publique