



# Foyer de Rencontre et d'Animation Populaire

ESPACE SENOS à BOLLENE

486 , Avenue Des Fontaines Wallace



## FICHE D'INSCRIPTION AU FRAP 2025/2026

### Une fiche par famille svp.

NOM(s) : ..... Prénom [(s) si couple] : .....

..... Année de naissance .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Adresse : .....

Adresse mail lisible : ..... @.....

Tel : ..... Personne à prévenir ..... Tel : .....

Cotisation annuelle au FRAP :  individuelle : 12 € ou  familiale : 15 €  
 Chèque ou  Espèces

Entourez le numéro de la (des) section(s) qui vous intéressent

Section	N°+Mr ou/et Mme	Section	N°+ Mr et/ou Mme
<b>Précisez sous le numéro, soit Mr <u>ou</u> Mme, soit Mr <u>et</u> Mme pour les adhésions famille</b>			
<b>Age d'or</b> = jeux de cartes... <b>Gratuit et permanent.</b> Jeudi 14h-18h (variable selon saison) + premier mercredi du mois à 20h15.	1	<b>Chorale</b> = « A travers chants » avec Caroline ; Le mardi de 19h15 à 20h45.	4
<b>Danse en ligne</b> avec Françoise : Débutants = lundi 20h-21h Novices = 21h-22h. Intermédiaires/avancés = jeudi 20h-22h.	2A 2B	<b>Marche Nordique</b> avec Nicole. Tél :06 09 81 71 21. En association avec le foyer de St Blaise. Les lundis matins de 9h à 11h environ.	5
<b>Détente Cré'Art</b> avec Evelyne et Annie : <i>10 euros l'année.</i> Lundi de 14h à 17h.	3	<b>Yoga</b> avec Anne : Le matin les mardis et jeudis : 10h30-11h45 Les soirs, mardi 17h45-19h et jeudi 18h30-19h45.	6A / 6C 6B / 6D

<b>Gym avec Philippe :</b> Le mardi de 9h15 à 10h15. Jeudi de 9h15 à 10h15. <i>90 euros à l'année.</i>	8A  8B	<b>Marche tranquille</b> Le mardi rendez vous à 13h30 devant le foyer.	12
<b>Pilates :</b> Le lundi de 9h15 à 10h15 ou 10h30 à 11h30 avec Sandrine. Mercredi de 18h à 19h ou 19h15 à 20h15 avec Nicole. <i>110 euros à l'année ou 150 euros  avec deux cours hebdomadaire.</i>	9A ou 9B  9C ou 9D	<b>Bien Être Relaxation</b> avec Laure SELLIER Samedi de 10h à 12h 06 32 35 61 67 <i>130 euros à l'année.</i>	13
<b>Atelier Vannerie Macramé</b> Mardi et Jeudi 14h à 17h selon planning.	10	<b>Couture Accessoires</b> Mardi 18h à 20h.	14
<b>Renforcement musculaire</b> avec Ahmed : Le lundi de 18h30 à 19h30. <i>90 euros à l'année.</i>	11		

**En rouge : nouveauté 2025**

**INFO :** Le club de TAROT **21 BOLLENOIS** est dans nos locaux le vendredi soir.  
Site Web : [le21bollenois.com](http://le21bollenois.com)

L'Association Francaise de Sclérose en Plaques est présente dans nos locaux le dernier vendredi de  
chaque mois pour des groupes de paroles et d'échange.  
Contact : Arnaud LAUBEPIN - 07 68 24 70 00

**Date :** ..... / ..... / .....

**Signature :**

Site Web : [frap-st-pierre.fr](http://frap-st-pierre.fr)  
Courriel : [frap84500@gmail.com](mailto:frap84500@gmail.com)

Facebook : Frap Saint Pierre de Sènos  
Tèl : 07 49 08 91 36