



Nous apprécions de connaître de nouveaux adhérents qui nous obligent à avoir des idées nouvelles pour améliorer tout ce que nous faisons. Regardez bien tout ce que nous réalisons, car il y a beaucoup d'activités ( informatique, musiques, musée, etc...) que vous ne connaissez peut-être pas, et qui cependant sont faites pour vous. Quand vous aurez bien compris tout ce que nous pouvons vous apporter, parlez-en à vos voisins et amis qui ne le savent sûrement pas. Notre but est de permettre au plus grand nombre possible de se retrouver de façon amicale dans une structure sportive ou culturelle. Si vous pensez que de nouveaux ateliers pourraient vous intéresser, nous sommes à votre écoute! Nous vous donnons rendez vous amicalement pour un repas partagé à la salle des fêtes de SAINTE CROIX , le vendredi soir 2 décembre à 19H pour une réunion informelle , vous pouvez venir avec des amis qui ne sont pas adhérents au foyer, ce repas est ouvert à tous. amicalement vôtre et bonne fin d'année 2016

Amicalement G.SAUTIVET



Dimanche  
13 Novembre  
FÊTE DE LA CITROUILLE  
MARCHÉ DE NOËL  
le stand du passe temps  
sera présent



Congés de NOËL  
18 Décembre  
au  
2 janvier inclus



**Bonnes fêtes de Noël**

**La neige sera peut-être bientôt au rendez-vous**

*Savez-vous que vous avez la possibilité de louer des raquettes au Foyer rural ?  
Le Foyer Rural disposant aussi de raquettes pour les enfant, vous pouvez donc venir en famille.  
Contacter Marie-Jo : 05 61 66 72 62 – 06 51 11 51 33*

Adhérents : 3 € par jour ; 6 € le week-end ou 12 € la semaine.  
Non adhérents : respectivement 5, 8 et 16

*Cette page concerne les modifications apportées aux ateliers réguliers et l'annonce des manifestations auxquelles participe le Foyer Rural.*

## Sophrologie

Derniers cours de 2016 : **14 décembre**

**4 janvier** : reprise des cours

### \*yoga

**plus de séance le samedi**

**les : mardi 17h 30 à 19h**  
**et jeudi 9h30 à 10h 30**

**Pas de séance le 1nov**

*Sauf indications contraires mentionnées,  
les ateliers ferment pendant les vacances  
scolaires.*



☆

**Vendredi 2 décembre**  
**repas partage**  
**Venez nombreux !**

**Pensez à prendre vos couverts !**

## \* Conversation Anglaise

**Pas d'atelier le 2 novembre**

**Dernier atelier 2016**

☆ **Informatique** : 5 décembre, reprise le 9 janvier

☆ **Passe-temps** : 16 décembre, reprise le 6 janvier

## \* Qi gong

**Pas de séances les**  
**23 et 30 décembre**



## \* Accordéon diatonique avec Pia

Rens : 06 83 63 97 43

**27 novembre** : Ste Croix.



## ☆ Rencontres musiciens danseurs trad

↳ tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>eme</sup> vendredi du mois

à Ste Croix-Volvestre

↳ **12 novembre** : AUTONADA à Carbonne

↳ **Stages et bals** : contact à [dansetrad.frstecroixv@nordnet.fr](mailto:dansetrad.frstecroixv@nordnet.fr)

## ☆ Promenades pédestres

**Samedi 26 novembre** (14h -- Montsaunès

**Mercredi 14 décembre** (14h-- Cassagne

Catherine (05 61 04 76 51) ou consulter le blog :

<https://petitespromenades.blogspot.com/>



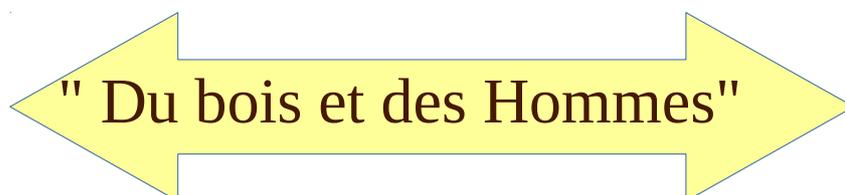
# MUSÉE

13 novembre

Le foyer organise à tarif réduit deux visites du musée,  
une le matin l'autre l'après midi,  
le départ du rendez vous c'est à la salle des fêtes

du 21 novembre au 6 décembre

Le musée s'exporte : une exposition est organisée au  
sein de la fédération départementale des foyers ruraux  
21 rue des Chapeliers à Foix  
l'exposition porte le nom de



Ainsi nous allons avec Huguette Heuillet faire  
découvrir les tonneliers et sabotiers du Volvestre. à  
l'appui des objets en provenance du musée.

Programme en cours.

Plusieurs d'entre nous nous occupons d'entretenir et de  
rénover le cadre du musée arts et traditions, si vous avez  
des compétences que vous souhaitez mettre à notre  
disposition bénévolement vous êtes les bienvenus.

Merci

Berthe.