



Bulletin N° 2 – Saison 2019 / 2020 (février, mars, avril)

Chers Adhérentes et Adhérents,

Nouvelle année, nouvelles résolutions, si l'intention compte, la persévérance est essentielle ! L'hivers doux nous encourage à sortir, profitons-en pour aller pratiquer au grand bénéfice moral, physique et social de chacun d'entre nous. Merci à toutes et tous de nous renouveler votre attachement et confiance.

---

### SOUVENIR

Ces derniers mois Jean BOISVERT Maire de Bedeille et Aline LONG TORRELL Maire de Contrazy nous ont quittés.

Nous garderons le souvenir de leur engagement associatif, leur courtoisie, gentillesse et bienveillance.

Nous adressons nos meilleures pensées à leurs familles.

\*\*\*\*\*

### ATELIERS 2020 (février, mars et avril)

Congés scolaires 2020 Académie de Toulouse (zone C)  
du samedi 8 février au dimanche 23 février.

*Pendant les vacances scolaires les ateliers du Foyer Rural Intercommunal ne fonctionnent pas sauf avis contraire de votre animateur.*

### AGENDA

<b>Danses Traditionnelles</b>	le 1 <sup>er</sup> vendredi du mois soit le 7 février Le 6 mars et le 3 avril
<b>Stage Accordéon</b>	le dimanche 2 février
<b>Yoga du Bien Être</b>	Horaires d'hiver 10H / 11H le jeudi
<b>Yoga débutant</b>	le lundi de 17H45 / 18H30
<b>Hatha Yoga</b>	le mardi de 17H30 / 19H00
<b>Gym Fitness</b>	Bi Mensuel le lundi 18H45 / 19H45 les 3 et 24 février
<b>Gym Douce</b>	mercredi 10H / 11H
<b>Gym Tonic</b>	jeudi 20H15 / 21H15
<b>Conversation Anglaise</b>	le lundi 14H / 15H30
<b>Informatique à la carte</b>	le lundi 15H30 / 17H30
<b>Accordéon Diatonique</b>	le mardi 14H30 / 17H
<b>Passe-Temps</b>	le jeudi 14H / 17H

<b>Espagnol détente</b>	le mercredi (bi mensuel) 14H15 / 16H les 12 et 26 février
<b>Qi Gong</b>	le vendredi 17H30 / 19H
<b>Danse en Ligne</b>	le samedi 16H30 / 18H
<b>Sophrologie</b>	le mercredi 18H30 / 19H45
<b>Quilles de 6</b>	le mercredi matin <b>sauf l'hiver</b>

### DATES EXCEPTIONNELLES

<b>Qi Gong</b>	Stage dimanche 9 février (pour initiés)
<b>Passe Temps</b>	pas d'atelier les 12 mars et 23 avril

\*\*\*\*\*

**Assemblée Générale du Foyer Rural** Le samedi 18 avril à 14H30 salle à manger de la Maison des Associations de Ste Croix Volvestre

\*\*\*\*\*

**INFORMATION EXTERIEURE** une session d'atelier Nutrition est mise en place par l'ensemble des Caisses de Retraite M2P Midi Pyrénées Prévention aux dates suivantes les mardis :

10 – 17 – 24 – 31 mars

14 – 21 – 28 avril et le 5 mai De 14H à 16H30 à la Salle à Manger de la Maison des Associations de Ste Croix

Cette formation est gratuite Si vous êtes intéressés veuillez vous adresser au Foyer Rural et ce avant la date butoir du 21 février. Voir contenu en pièce jointe.

A la Chandeleur l'hiver recule ou prend vigueur

Pour se souvenir de la date de la Chandeleur, à la campagne on dit en patois :

*Aoué Eoürè, déma candèlè* (aujourd'hui 1<sup>er</sup> février demain chandelier).

### **Recette de Crêpes au Cidre Pour 6 personnes :**

250g de farine

3 œufs

1 pincée de sel

25cl de lait

25cl de cidre

Huile ou beurre fondu

1 cuillère à soupe de sucre

*Vous pouvez également faire 15cl de lait et 35cl de cidre*

Faire la pâte à crêpe, la laisser reposer au moins 1 heure et puis...à votre poêle

Mesdames et Messieurs.....BONNE CHANDELEUR A TOUS et n'oubliez pas de mettre votre pièce sur l'armoire !!!! la fortune est au bout !!