

Flash
N°65

2025
-
2026

Foyer
RURAL

DE LIGNAN-SUR-ORB

Tisseur
de liens !!





ITA BATIMENT

04-67-30-03-23

FACADE - ISOLATION PAR EXTERIEUR

Lignan-Sur-Orb

 **bskimmobilier**

Jean-philippe GOHÉ

Mandataire immobilier indépendant

 Hérault et Alentours

 06 11 02 59 71

 jp.goheciterne@bskimmobilier.com

 bskimmobilier.com



Votre Avis de Valeur Offert !



Vous trouverez dans les premières pages tous les renseignements utiles et les dates de reprise des inscriptions ainsi que des activités et les rendez-vous à retenir tout au long de la saison.

Toute l'équipe du Foyer Rural est mobilisée pour présenter des prestations de qualité, sans oublier les valeurs liées à nos statuts d'éducation populaire.



Merci de votre confiance,
A bientôt.



A NOTER SUR VOTRE AGENDA

Tout au long de l'année, le Foyer Rural de Lignan-sur-Orb organise ou participe à de nombreux événements. Certains sont festifs, d'autres plus sportifs, mais tous sont des occasions de partages et d'échanges.

Alors, on se voit quand ?

Pour plus de précisions sur les manifestations, leurs dates exactes et le lieu veuillez consulter régulièrement notre site www.foyer-rural-lignan-sur-orb.org ou notre page Facebook "Foyer Rural Lignan-sur-Orb".

CALENDRIER

LE FORUM DES ASSOCIATIONS

en collaboration avec la Mairie

Le Samedi 6 septembre 2025

Salle Laure Moulin

De 10h à 12h

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Le Samedi 22 novembre 2025 à 10 h

Espace Paul Mas-Salle Fourcade

LES FESTIVITÉS



DALI AU FUTUR

Mercredi 3 Septembre 2025

LE VIDE-GRENIER

Le Dimanche 12 octobre 2025

LA BOURSE AUX JOUETS

Dimanche 23 Novembre 2025

LE MARCHÉ ARTISANAL DE NOEL

Dimanche 14 Décembre 2025

LES DÉMONSTRATIONS et GALAS DE FIN DE SAISON

En Juin 2026

LE VIDE-GRENIER

Dimanche 26 avril 2026

**Salon de Coiffure
David & Nathalie**

Place du Marché
Lignan sur Orb

06-03-22-19-46

Aurore Fleurs

C.C. Intermarché
34490 LIGNAN / ORB
04 67 49 90 83

AGENCE
FRANCHISE

à distance



Une **nouvelle** agence **proche** de chez **vous !**

Virgine Boulouis
06 09 81 50 71

Pour vos projets immobiliers,
une seule adresse à
Lignan-sur-Orb

Vives Immobilier Lignan
1 ZAE de Montauray
34290 Lignan-sur-Orb

BOULANGERIE
Carreno



Boulangerie - Pâtisserie

1 zone artisanale de Montauray
34490 Lignan sur Orb
04.67.48.72.78

BOUCHERIE DEPUIS 1856
BOUTONNIER

CHARCUTERIE • VOLAILLE

Du mardi au samedi : 7h30 à 12h30 et 16h00 à 19h30
OUVERT LE DIMANCHE de 8h30 à 12h30

835, av. Jean Moulin • 34490 LIGNAN SUR ORB
Tél. 04 67 37 91 15 • Port. 06 86 41 38 34



PRATIQUE

La cotisation est due pour la saison, sur une moyenne de trois trimestres, de la date d'inscription à juin.

- Pas d'activités pendant les vacances scolaires

L'ADHÉSION AU FOYER RURAL

La carte d'adhérent est individuelle et obligatoire. Elle témoigne de votre appartenance au Foyer Rural. Elle comprend une assurance individuelle accident. Elle est valable pour la durée de la saison, elle est non remboursable.

Tarif : 18€ Cette somme est à rajouter au montant de la cotisation annuelle.

Le règlement peut s'effectuer en 1, 2, 3 voir 4 chèques remis à l'inscription. Ils seront encaissés, à échéance le 15 Septembre, le 15 Octobre, le 15 novembre et le 15 décembre.

Un paiement par carte bancaire en ligne sera également disponible à la rentrée pour certaines activités sur Paiement CB en 10 fois disponible suivant montant de ou des activités.

Les règlements en espèces se font en une seule fois. Coupons sport et chèques vacances acceptés.

LES RÉDUCTIONS

A COMPTER DE LA 3ÈME ACTIVITÉ PRATQUÉE PAR LES MEMBRES D'UNE MÊME FAMILLE (MÊME ADRESSE) UNE RÉDUCTION DE 10% SERA ACCORDÉE SUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS.

Aucun remboursement ne sera effectué. L'année commencée sera due dans son intégralité (sauf justificatif approuvé par le Bureau).

□ **A partir du 8 septembre**

- tous les lundis et mercredis de 16h à 19h

□ **A partir du 13 Octobre**

- tous les lundis et mercredis de 17h à 19h.

Seuls les dossiers complets seront acceptés (fiche d'inscription remplie, justificatif de domicile, certificat médical et paiement).

□ **A partir du Mercredi 17 septembre pour TOUS les cours, même les cours individuels de musique (instruments et chant), suivant le planning des activités concernées.**

Inscription de bons d'essai au Bureau aux heures de permanence (délivrance d'un justificatif).

Aucune inscription ne sera prise en l'absence du certificat médical obligatoire pour les activités sportives et physiques. Pensez à prendre rendez-vous dès que possible auprès de votre médecin.

Le certificat médical reste à l'appréciation du dirigeant de l'association,

donc reste obligatoire.

Agrément ministériel Jeunesse et Sports (culturel et sportif). Adhérent à l'UDFRA (Union Départementale des Foyers Ruraux et Associations) et à la CNFR (Confédération Nationale des Foyers Ruraux), au CDSMR et à la FNSMR (Comité Départemental et Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural).

Nous remercions de leur soutien financier la région Occitanie, le Conseil Général de l'Hérault et l'UDFRA³⁴ et pour la logistique la Municipalité de LIGNAN-SUR-ORB.



L'INSTANT SNACK

Burger-Kebab-Tacos

Ouvert 7/7

0788021464 / 0981697377

commande en ligne QR code



AUTO-ÉCOLE KARINE RENAU

Murviel-les-Béziers 06 88 30 55 62

Formations proposées :

- ✓ Permis B (boite manuelle)
- ✓ Permis B – boite automatique
- ✓ Conduite accompagnée (AAC)
- ✓ Conduite supervisée (CS)
- ✓ Recyclage / Remise à niveau
(confiance, sécurité, reprise de volant)

Karine Renau

monitrice passionnée
vous accompagne avec bienveillance
et professionnalisme.

MUSIQUE

**30 SÉANCES INDIVIDUELLES
HEBDOMADAIRES DE 30 MINUTES**

SALLE DE MUSIQUE ALGECO

CHANT



ENFANTS ET ADULTES

MERCREDI / 15H-21H



49.8€ / MOIS

ANIMATRICE : CATHY GRACZYK

06 72 90 19 9

PIANO

**ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS ET ADULTES
LUNDI / 14H-20H30**

49.8€ / MOIS

ANIMATEUR : BRUNO RAMONDENC

06 13 32 21 47



**DÈS L'INSCRIPTION EN SEPTEMBRE,
POSSIBILITÉ DE PAIEMENT PAR CARTE
BANCAIRE EN DIX FOIS.**



BOUGE TON CORPS

Espace Paul Mas - Salle Teddy Riner

Envie de te remettre en forme, de retrouver le contact avec le sol, de te défouler, de t'assouplir et de te muscler ou tout simplement envie de performer dans ton sport de base,

je te propose un entraînement adapté avec des séances de fitness originales et tonifiantes qui te permettront d'atteindre tes objectifs.

• Ados / adultes

Lundi / 19h00-20h00

Mercredi / 19h00-20h00

165€ (2 cours)

SENSATION
BOULANGERIE BIO
PAIN

- 100 % LEVAIN, HAUTE DIGESTIBILITÉ
- FARINES MEULE DE PIERRE LOCALES BIO
- LONGUE CONSERVATION

fdboulang@gmail.com
06 71 89 85 24 / 04 67 98 36 81



FULL CONTACT

Espace Paul Mas-Salle Teddy Riner

L'orientation qu'à prise le Club est avant tout une orientation loisir.

L'objectif est de "mouiller le kimono".

La devise du Club est "la rigueur dans la bonne humeur".
On demande au pratiquant quel que soit son niveau et sa condition physique de donner durant l'entraînement le meilleur de lui-même.

Pour ceux qui le désirent, la compétition permet de repousser ses limites, de se motiver à ne rien lâcher, à s'améliorer et à se dépasser.

Le Full Contact de Lignan est un jeune Club déjà titré en Championnat de France, Lenzo , champion de France en pupille, Lorenzo vice-champion de France en minime.

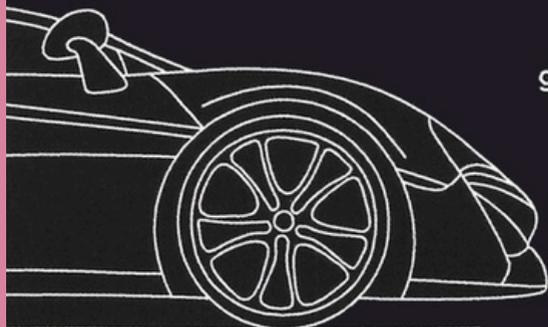
- 8-12 ans » Jeudi 18h-19h et le Samedi 9h30-10h30
165€ – (2 cours)
- Ados-adultes » Jeudi 19h-20h30 et Samedi 10h30-12h
192€ – (2 cours)

**Animateur : Alex Rande - 6ème DAN -Educateur Sportif
au Tsuki-Géri de Magalas - 06 69 39 48**

Référent : Philippe Peytavin 06 07 26 76 98

Possibilité d'adhérer aux 2 activités avec 84 € en plus (4 cours).
Full Contact + Bouge Ton Corps = (Tarif Full Contact + 84 €).
Pour ceux qui désirent faire de la compétition la licence pourra être prise sur Lignan moyennant un supplément (pour les modalités s'adresser à l'Animateur).

GARAGE GASCONS



garagegascons@yahoo.fr

Chemin de Montaury
34490 LIGNAN SUR ORB

04 67 36 53 31

ATELIER MÉCANIQUE - CARROSSERIE - PEINTURE

MULTISPORTS

Espace Paul Mas – Salle Martin Fourcade

Initiation Foot en salle, Pickleball, Volley, Sarbacane,
Hockey, Badminton, Jazz Minton, Archery TAG,

Mercredi/14h – 16h

165€

Animateur : Christophe AMOUROUX

06 09 97 22 88

TENNIS DE TABLE

Espace Paul Mas – Salle Martin Fourcade

Mercredi

Enfants - 16h30 -18h00 78€

Ados / Adultes -18h00/20h 99€

Animateur : Clement Fournier

Animateur : Bernard NGUYEN

06.19.17.18.61





CHEZ FIFI & JACQUES

- PIZZERIA -

Mardi au Dimanche de 17h à 21h30

Lignan-Sur-Orb - 04.99.43.89.01

Le salon by Ludo

coiffure • homme • femme • barbier

ZAE de montauray
34490 Lignan sur orb

Téléphone
04 67 36 67 87

Intermarché
Station-service

HORAIRE D'OUVERTURES
EN NON STOP:
DU Lundi au Samedi de 9h00 à 19h30

LIGNAN SUR ORB

DISTRIBUTEUR
AUTOMATIQUE
DE BILLETS
SANS - 2017

Intermarché
POUR VOUS FAIRE LA VIE SIMPLE

OUVERT LE DIMANCHE MATIN
ZAE DE Montauray - LIGNAN SUR ORB

Tél. 04 67 49 39 40 Fax 04 67 49 20 00



FULL BODY - PILATE

Lundi / Mairie - Salle Laure Moulin

18h00-19h00 Full Body (Cours de renforcement musculaire et cardio sur l'ensemble du corps).
192€

19h00-20h00 Cours de Pilates (Renforcement musculaire profond) tous niveaux.
192€

Possibilité d'adhérer aux 2 activités avec 84 € en plus (2 cours).

Full Body + Pilates = (Tarif initial + 84 €).

Animatrice : Delphine DEVOS

06 25 33 06 40

Par mesure d'hygiène prévoir un petit tapis de gymnastique personnel.



LUNDI : fermé

MARDI : 12h - 14h30

MERCREDI À VENDREDI :
12h - 14h30 • 18h30 - 22h

SAMEDI : 18h30 - 22h

DIMANCHE : 18h30 - 22h



(+33) 04 67 36 23 06



310 AV. INGARRIGUES,
34490
LIGNAN-SUR-ORB

GOOGLE MAPS

WAZE



Palments acceptés : espèces, carte bancaire,
tickets restaurant, chèques vacances



GYMNASTIQUE ENFANTS

Espace Paul Mas - Salle Martin Fourcade



- **Eveils de 3 à 6 ans**
Mercredi / 9h-9h45
Explorer le milieu gymnique
tout en s'amusant.



- **Gym Enfants 6/8 ans**
Mercredi / 9h45-10h45

Faire l'équilibre, la roue, le grand écart, sauter sur un trampoline, faire des souplesses et des acrobaties à la poutre, sur les barres ou au sol.

- **Gym Enfants 8/12 ans**
Mercredi / 10h45-11h45

165€ (1 cours)

Soucieux de l'intérêt de l'élève l'animateur se réserve le droit de le changer de niveau.

GYMNASTIQUE DU MATIN

Espace Paul Mas Salle Marie-Claude PIETRAGALLA

GYMNASTIQUE ADULTES

Cours très complet, accessible à un large public : réveil articulaire et musculaire, un peu de cardio, du stretching pour entretenir et améliorer la souplesse.

- **Lundi et Jeudi / 9h30-11h**
192€ (2 cours)

Animateur : Jean-Charles

Gibier-Kergonou : 06 98 22 19 65

Référent : Annie Affre (Adultes) : 06 17 87 24 17

Dominique THOMAS (Enfants) : 06 72 73 44 39

Par mesure d'hygiène prévoir un petit tapis de gymnastique personnel

YOGA ADULTES

Médiathèque

Le yoga est une pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et moral.

Venez nous rejoindre !!

Judi : 18h30-19h30
165€

Animateur : Noël Dauvel 07.54.84.89.01
Référent : Marthe Marty 06.70.46.58.51



Qi GONG - TAIJI QUAN
Style Yang

Espace Paul Mas - Salle Colette

Le Qi Gong et le Taiji Quan ouvrent à la compréhension des polarités du vivant. Tout en renforçant le système nerveux, la pratique assidue restaure la présence à soi, à l'autre, à l'environnement.

C'est un atout vitalité !

Mardi : 18h00-19h30
220€ (Forfait avec yoga integrale + 84€)
Katia Mendez



Le Yoga Intégral de Yogi Khane

Espace Paul Mas, Salle Colette

Une synthèse de 4 traditions:

la professeur diffuse un enseignement très adapté à l'homme d'aujourd'hui et basé sur une synthèse de toutes les grandes traditions spirituelles, en particulier celles de :

- le hatha-yoga de l'Inde,
- le yoga chinois (styles internes du kung-fu ou « Kung fu Nei Chia »),
- le yoga de l'Égypte ancienne,
- le yoga nidra indien.

Les techniques de yoga sont efficaces dans la prévention et le traitement (en association médicale) de nombreuses pathologies :

- rhumatismes, suites de fractures, tendinites, lombalgies, dorsalgies, dépression nerveuse, anxiété, insomnie, maux d'estomac. etc ...

Katia Mendez suit l'enseignement de l'Institut international du Yoga fondé par Babacar Khane en 1964 et reconnu par l'International Yoga Fédération.

Mardi : 19h30-21h00
220€



SOPHROLOGIE

Espace Paul Mas – Salle Coluche

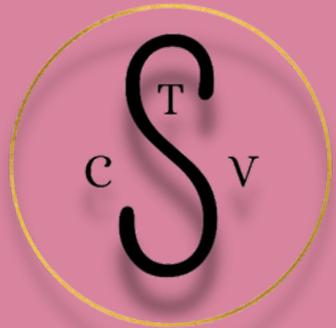
La sophrologie est un « entraînement pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.

Adultes - Jeudi / 17h30-18h45

213 €

Animatrice : Thérèse Cassan-Valette

06 85 70 11 81



ALSO VOYAGES
LIGNAN SUR ORB

Carine SOULETTE
06 18 88 96 10

Chantal ALAZET
06 63 39 29 60

contact@alsovoyages.fr

www.alsovoyages.fr

@alsovoyages.fr

also_voyages

Voire agence de voyages
qui se déplace
sur RDV!

An illustration featuring a woman in a blue and black outfit with a yellow suitcase, a man, and a child walking. They are positioned in front of a large globe with a dashed line representing a flight path. A small airplane icon is also visible.

DANSE RYTHMIQUE *LE REVE DE NOË*

Espace Paul Mas – Salle Marie-Claude PIETRAGALLA

Mélange de technique et d'expressivité, une danse qui reste accessible à tous, pour partager des moments dansés dans la bonne humeur !

Mercredi

Enfants 10/13 ans - 18h30-19h30

Adultes 19h30-20h30

Jeudi

Ados 14/18 ans - 18h30-19h30

Samedi

Enfants 4 ans révolus/6 ans - 10h-11h

Enfants 7/9 ans / 11h-12h

195 € (cours 165€+30€ frais décors et costumes)

Animatrice :

Noémie PEYTAVIN

06 40 31 66 03



Salle Marie-Claude Pietragalla

DANSES EN LIGNE

Madison, Rock, Latino, Disco
Cours limité à 25 personnes maximum.

Lundi / 17h30-18h30
165€

ROCK'N ROLL ADULTES

Cours limités à 10 couples maximum par niveau.



- Débutants / 18h30-19h30
- Intermédiaires / 19h30-20h30
- Avancés / 20h30-21h30

(1 cours)

165€

Tarif Couple

144€ x 2 = 288€



Animatrice : Carole Dejamme
Référent : Béatrice DUPLESSIS
06.61.54.95.92



CULTURE

OENOLOGIE - LES SECRETS DU VIN

Espace Paul Mas – Salle Coluche

(Interdit aux mineurs).
Découverte et initiation à la dégustation.

Cours de dégustation sur différents thèmes + 1 atelier
d'exception avec
accords mets/vins..

Une fois par mois (1er jeudi du mois).

1er cours : 18 septembre (essai)

Jeudi / 19h-21h

231€

Animatrice : Ludivine Crammer

07 84 38 53 61



REMUE-MENINGES

Médiathèque

Un peu “Pyramide”, un peu “Mot de passe”, ce jeu de mots dans la bonne humeur et avec un esprit “bon enfant” vous apportera un très agréable moment d’échange.

Mardi / 14h30-16h30

Tarif: 60€

Animatrice : Anne-Marie GAMBA

06.21.60.00.58



ANGLAIS ADULTES

Mairie - Salle Laure Moulin

Limité à 10 personnes

Depuis 18 ans, Robert Breen, diplômé du Cambridge CELTA, a enseigné à tous les niveaux au Foyer Rural et ailleurs. Ces dernières années il s’est concentré sur la conversation pour les adultes qui ont des bases solides. Chaque semaine, il propose un sujet différent pour préparer les élèves à la conversation et enrichir leur vocabulaire.

Les cours visent à insuffler la passion de l’anglais grâce à des méthodes pédagogiques conviviales, principalement par des discussions en binômes ou en petits groupes.

Mercredi : 17h-18h30

174€

Animateur : Robert Breen

06 29 45 66 73

Réfèrent : Brigitte Benard

06 82 29 72 19

brigitte-benard@wanadoo.fr



ANGLAIS ENFANTS/ADOS/ADULTES

Espace Paul Mas - Salle Coluche

Mercredi

Niveau 1: 18h00/19h00

Niveau 2: 19h00/20h00

174€

Animateur : Michel GINESTE

Professeur d'anglais Certifié ; actif en tant que traducteur et interprète auto-entrepreneur depuis son départ à la retraite du lycée. Coach d'anglais pour étudiants en médecine, dentaire, etc....

Il propose d'enseigner l'anglais à 2 niveaux différents :
NIVEAU 1 - CM1/CM2 avec comme expérience à ce niveau de multiples interventions dans différentes écoles primaires, avec comme priorités la pratique raisonnée et l'amélioration des 4 objectifs :

- Compréhension orale/Expression orale
- Compréhension écrite/Expression écrite.

NIVEAU 2 - COLLÈGE/LYCÉE/ADULTES avec comme objectif global de faire progresser les élèves en anglais authentique au niveau des 4 objectifs ci-dessus nommés.

Sa méthode sera de faire découvrir et faire mettre en place les outils et la méthodologie permettant d'acquérir un anglais vivant, afin de produire un discours toujours plus étoffé et plus riche, grâce à un travail en binôme ou travail de groupe.....

Ses supports privilégiés : Audio : chansons/enregistrements de dialogues/écoute de bruits et de sons pour déclencher la parole, dessins humoristiques ou images qui peuvent déclencher/susciter la parole, petits textes tirés de journaux ou de l'actualité...etc.... tutos **sur YOUTUBE.**

ART

DE FIL EN AIGUILLES

Mairie - Salle Laure Moulin
Limité à 10 personnes

Venez jouer avec les formes et les couleurs, à la main ou à la machine. Atelier libre pour initié(e)s (Patchwork, Crochet, Tricot).

Jedi / 14h-17h
60€

Référent : Annie VERDIER
06 80 35 07 80

DESSIN – PEINTURE ADULTES

Espace Paul Mas – Salle Coluche

• Adultes » **Lundi / 14h-17h - (3h)**
240€

Abordez la rentrée avec enthousiasme : vous avez des talents inexploités, c'est sûr ! En venant à ce cours vous aurez la possibilité de les découvrir et de vous faire plaisir par la même occasion.

Marie PANARELLO, peintre reconnue dans le milieu artistique aura à cœur de vous initier au dessin mais aussi à diverses techniques de peinture sans jamais vous en imposer. Vous avancerez à votre rythme dans la simplicité et la bonne humeur. Les résultats vous surprendront...N'hésitez pas à venir rejoindre le groupe des "**Joyeux pinceaux du lundi**".

Animatrice : Marie Panarello
Référent Adultes : Geneviève CHERMEUX
06 86 86 25 30

SENIORS

LE CLUB DES MICOCOULIERS

**Espace Paul Mas – Salle Coluche
Adhésion au Foyer Rural 18€**

Organisation de loisirs du 3ème âge.

Jeux de cartes, jeux de société, moments de détente et de partage.

Mardis et Jeudis de 14 h à 17 h.



BÉNEVOLE

Vous souhaitez devenir bénévole au sein du foyer rural qui a plus de 50 ans d'existence ?

Vous souhaitez faire partie de l'histoire du village ?

Vous avez la fibre innovante, volontaire et joyeuse ?

Intégrez une équipe dynamique et faites parler votre talent !

N'hésitez pas à venir nous voir !

**Nous avons aussi besoin de bénévoles ponctuels !
Enregistrez vous auprès du bureau !**

Moments de partages



Souvenirs



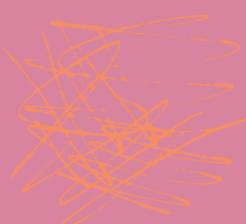
Bénévole un jour, bénévole toujours,



NOUS CONTACTER

• LE FOYER RURAL •

200 rue Paul Langevin 34490 Lignan-sur-Orb
(Ancienne maison Paroissiale)
07.44.54.65.17



Mail : assofoyerrural@gmail.com
www.foyer-rural-lignan.org

• Ouverture du bureau

Lundi et mercredi / 17h-19h

Fermé pendant les vacances scolaires

• Le bureau

Emmanuel DESSELIER, Co-Président -
06 77 15 51 19
Dominique THOMAS, Co-Présidente -
06 72 73 44 39
Marthe MARTY, Vice-Présidente -
06 70 46 58 51

