



Foyer Rural

DE LIGNAN-SUR-ORB

Livret des Animations 2026 - 2027

ACTIVITÉS
CULTURELLES
& SPORTIVES

Pour tous, toute l'année !



BIÈRE
&
CONVIVIALITÉ



Ensemble, faisons vivre notre village ! ❤️



DANSE



BIEN-ÊTRE



JUDO



MUSIQUE



ARTS &
CRÉATION



RANDONNÉE



TENNIS
DE TABLE



BIÈRE &
CONVIVIALITÉ



SPORTS
ENFANTS

... ET
BIEN PLUS
ENCORE !



UDFRA 34
FOYERS
RURAUX
DE L'HÉRAULT

Union Départementale des Foyers
Ruraux et Associations de l'Hérault

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.*

À 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 ?



LE FORUM DES ASSOCIATIONS

en collaboration avec la Mairie



Le Dimanche 13 septembre 2026



De 9 h à 13 h



Espace Paul Mas - Salle Fourcade



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE



Le Vendredi 27 novembre 2026 à 18h30



Espace Paul Mas - Salle Fourcade

Programme des Animations



Foyer Rural
DE LIGNAN-SUR-ORB

LES FESTIVITÉS



A L'ESPACE PAUL MAS SALLE MARTIN FOURCADE



DALI AU FUTUR - 2^{ème} EDITION

Du Samedi 3 Octobre au
Dimanche 4 Octobre 2026



LA BOURSE AUX JOUETS

Dimanche 29 Novembre 2026



LE MARCHÉ ARTISANAL DE NOEL

Dimanche 6 Décembre 2026



LE RÉVEILLON DU JOUR DE L'AN

Jeudi 31 Décembre 2026



LES DÉMONSTRATIONS et GALAS DE FIN DE SAISON

En Juin 2027



AU SQUARE PAUL ROQUE



LE VIDE-GRENIER

Dimanche 11 Octobre 2026



LE VIDE-GRENIER

Dimanche 25 avril 2027



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".





BÉNÉVOLE



*Le Foyer Rural
a besoin de vous !*

Envie de vous investir dans la vie de votre village ? **REJOIGNEZ-NOUS !**

Le Foyer Rural recherche de nouveaux bénévoles pour renforcer son équipe et continuer à proposer des activités, des animations et des événements pour tous.

Que vous ayez **un peu de temps ou davantage**, que vous souhaitiez participer ponctuellement à l'organisation d'un événement ou vous investir plus régulièrement, **toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !**



POURQUOI DEVENIR BÉNÉVOLE ?



Participer activement à la vie locale ;



Contribuer à maintenir et développer les activités du Foyer Rural ;



Partager vos idées, vos compétences et votre savoir-faire ;



Faire de nouvelles rencontres et vivre de beaux moments de convivialité ;



Donner un peu de votre temps pour une association qui fait vivre le village.



*Pas besoin d'être un expert ni d'avoir beaucoup de temps :
chacun peut apporter sa contribution à son niveau.*



**Vous avez envie de nous rejoindre,
de donner un coup de main ou simplement
d'en savoir plus ?**

*N'hésitez pas à venir nous rencontrer
ou à nous contacter.*

**CHAQUE
GESTE COMPTE,
ENSEMBLE
ON VA PLUS LOIN !**



*Ensemble, faisons vivre le Foyer Rural
et construisons de nouveaux projets !*

Le Foyer Rural, c'est l'affaire de tous !





Merci à nos bénévoles
d'animer le village! ❤️



PRATIQUE



LES COTISATIONS

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 et les jours fériés.



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. Si plusieurs activités elle n'est payable qu'une seule fois.



LES FACILITÉS DE PAIEMENT



COUPONS
SPORT

ANCV
CHEQUES
VACANCES

Le règlement des cotisations s'effectue à l'inscription pour la saison entière et au prorata des séances en cours de saison. Il peut se faire en espèces, par carte bancaire, en chèques, coupons sports ou chèques vacances.

- Le règlement peut s'effectuer en 1, 2 ou 3 chèques remis à l'inscription. Ils seront encaissés, le 1^{er} à l'inscription et les autres le 15 des mois suivants.
- Un paiement par carte bancaire en ligne sera également disponible à la rentrée pour certaines activités sur <https://www.helloasso.com/associations/foyer-rural-lignan-sur-orb>.
- Les règlements en espèces se font en une seule fois.

Coupons sport et chèques vacances acceptés.



LES RÉDUCTIONS

Une réduction familiale est accordée aux membres d'une même famille résidant à la même adresse : 5 % de réduction sur la 2^e activité pratiquée, puis 10 % de réduction sur la 3^e activité et sur toutes les activités suivantes.



LE REMBOURSEMENT DE LA COTISATION

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



REPRISE DES INSCRIPTIONS ET PERMANENCES

➔ A partir du 7 septembre

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

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

À VOS
AGENDAS !



➔ A partir du 9 Novembre

Reprise des permanences tous les lundis
et mercredis de 17h à 19h



REPRISE DES ACTIVITES

➔ A partir du Jeudi 17 septembre

pour TOUS les cours, même les cours
individuels de musique, suivant le
planning des activités concernées.



PLANNINGS

HORAIRES

INFOS

À vos activités !

Bonne saison
à toutes et
à tous !



CERTIFICAT MÉDICAL OU QUESTIONNAIRE DE SANTE

➔ Aucune inscription ne sera prise en l'absence du
certificat médical obligatoire pour les activités sportives
et physiques ou du questionnaire et de l'attestation de santé..



Agrément ministériel Jeunesse et Sports (culturel et sportif).
Adhérent à l'UDFRA (Union Départementale des Foyers Ruraux et Associations)
et à la FNFR (Fédération 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 et logistique
la Municipalité de LIGNAN-SUR-ORB,
le Conseil Général de l'Hérault et l'UDFRA34.



MUSIQUE



30 SÉANCES INDIVIDUELLES
HEBDOMADAIRES DE 30 MINUTES

PIANO

Enfants à partir de 8 ans et adultes



Salle de musique MEDIATHEQUE



Lundi / 14h-18h



546€ +18€ d'adhésion = 564€



Animateur : Bruno Ramondenc



06 13 32 21 47

“ La musique
est la langue
de l'âme ”



Écouter, ressentir, s'exprimer



LE PLAISIR DE JOUER, POUR TOUS, TOUTE L'ANNÉE !

SPORT DE RAQUETTES



TENNIS DE TABLE



Espace Paul Mas - Salle Martin Fourcade



Mercredi - Ados/Adultes

18h00 - 20h00



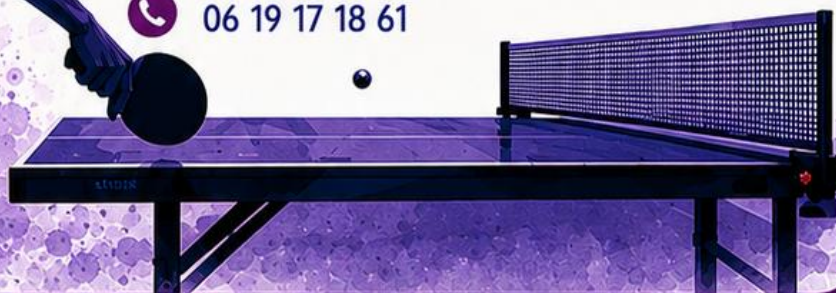
99€ + 18€ d'adhésion = 117€



Animateur : Bernard NGUYEN



06 19 17 18 61



BADMINTON

À partir de 16 ans



Espace Paul Mas -
Salle Martin Fourcade



Vendredi - Ados/Adultes
17h30 - 19h30



99€ + 18€ d'adhésion = 117€



Animateur : Marcel BRANCATO
Réfèrent : Alexis PLISSON



06 24 06 83 47



SPORTS & RENFORCEMENT



MULTISPORTS

📍 Espace Paul Mas – Salle Martin Fourcade

Initiation Foot en salle, Pickleball,
Volley, Hockey, Badminton



Mercredi 14h00 – 16h00



165€ + 18€ d'adhésion = 183 €



Animateur : Jean-Charles GIBIER-KERGONOU



06 98 22 19 65



PILATES

📍 Espace Paul Mas – Salle Colette

A travers des mouvements précis et contrôlés,
le pilates fait travailler en profondeur vos muscles,
tout en améliorant la posture, l'équilibre et la respiration.
Un joli moment de partage, où chacun avance à son rythme
et à tout âge, dans une ambiance chaleureuse,
conviviale et toujours dans la bienveillance.



Mercredi – 9h à 10h



192 € + 18 € d'adhésion = 210 €



Animatrice : Sandrine MUNOZ

NOUVEAU



bepilates34500@gmail.com

NOUVELLE
INTERVENANTE!



Bouger, partager, se dépasser... pour se sentir bien ! ❤️



NOUVEAU TAÏSO

Le Taïso est une activité douce et complète inspirée des arts martiaux. Elle permet de travailler la **souplesse**, l'**équilibre**, la **coordination**, le **renforcement musculaire** et la **mobilité**, tout en améliorant la condition physique générale.

Accessible à tous, il se pratique **sans chute** **ni opposition**, dans une ambiance conviviale et adaptée au rythme de chacun.



Espace Paul Mas – Salle Colette



Mercredi – 18h00 à 19h30



Ados / Adultes



Animateur : **Alexandre SIMON**



07 69 05 52 04

*Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien !* 



TEAM JUDO 34

NOUVEAU JUDO & SAMBO



 Espace Paul Mas - Salle Teddy Riner

Le judo fait partie de ces sports qui font appel tant à la force physique qu'à la force mentale. Ainsi, ce sport de combat enseigne la confiance en soi, mais aussi le contrôle de ses émotions et la concentration.



LUNDI



Eveil 4-5 ans - 17h30/18h15

174€ + 18€ = 192€



Enfants 6/10 ans - 18h15/19h15

192€ + 18€ = 210€



JUDO/SAMBO

Ados/Adultes - 19h15/20h15

213 € + 18€ = 231€



Animateur :

Fabien FORNELL



06 11 70 11 16

LE SAMBO, C'EST QUOI ?

Le sambo est un sport de combat complet originaire de Russie, qui allie techniques de projection, de contrôle au sol et de clés. Il se pratique avec une veste spécifique (kurtka) et des chaussures de lutte.



EFFICACITÉ

Des techniques efficaces en position debout comme au sol.



POLYVALENCE

Le sambo prépare à de nombreuses situations grâce à sa variété technique.



CONFIANCE & MAÎTRISE

Il développe le mental, la gestion du stress et le respect de l'adversaire.

Accessible à tous dès l'adolescence, pour progresser, se dépasser et gagner en confiance !



Respect, Contrôle, Amitié
Les valeurs du Judo & Sambo



RESPECT



CONTRÔLE
DE SOI



AMITIÉ



EFFORT



CONCENTRATION

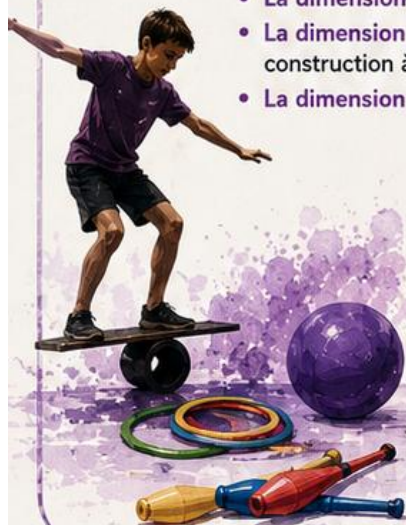
10



INITIATION ART DU CIRQUE (HORS VOLTIGE)

La pratique des arts du cirque est particulièrement enrichissante pour

- La dimension corporelle : équilibre, adresse, tonicité, coordination motrice ;
- La dimension sociale : écoute corporelle, partage, imitation, construction à plusieurs ;
- La dimension symbolique : capacité à imaginer, à interpréter.



Espace Paul Mas - Salle Teddy Riner -
Groupe de 12 enfants maximum



Mardi



Enfants 6/11 ans - 17h15/18h15



198€ + 18€ d'adhésion = 216€



Animateur : Vincent DUC



06 50 88 16 73



SELF DEFENSE DE RUE



Espace Paul Mas - Salle Fourcade



Mardi/19h30/21h00



Espace Paul Mas - Salle Colette -



Vendredi/19h30/21h00



81€ (2 cours) + 18€ d'adhésion = 99€



Animateur : René SANCHEZ



06 02 71 21 83



Fitness - Full Body = LES WARRIORS LIGNANAIS =

Renforcement musculaire & cardio,
accessible à tous les âges et tous les niveaux.
Une séance dynamique et conviviale pour se dépenser, se renforcer
et prendre soin de soi !



Mardi et jeudi à 19h30 - dimanche à 10h30



Square Paul Roque

En cas d'intempéries : Salle Colette - Espace Paul Mas



Contact & inscriptions : Sophie Plauzolles - 06 21 51 40 02



★ Adhésion au Foyer Rural : 18 €/an ★



GYMNASTIQUE



GYMNASTIQUE ADULTES

📍 Espace Paul Mas -
Salle Marie-Claude PIETRAGALLA

📅 Lundi et Jeudi / 9h30-11h

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



€ 192€ - (2 cours) + 18€ d'adhésion = 210€



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



Animateur : Jean-Charles
Gibier-Kergonou



06 98 2219 65



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



Dominique THOMAS (Enfants)
06 72 73 44 39



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.



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 6/8 ans



Mercredi / 9h45-10h45



Gym Enfants 8/12 ans



Mercredi / 10h45-11h45 -



165€ (1 cours) + 18€ d'adhésion = 183€

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



SPORTS & BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE

📍 Espace Paul Mas – Salle Coluche



Adultes – Jeudi / 17h15-18h30



213 € + 18€ d'adhésion = 231€

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.



Animatrice : Thérèse Cassan-Valette



06 85 70 11 81



YOGA ADULTES

📍 Espace Paul Mas – Salle Teddy Riner



Jeudi / 18h30-19h30



165€ + 18€ d'adhésion = 183€

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 !!



Animateur : Noël Dauvel



06 27 18 86 77

Référent : Josy VAYSSET

06 47 49 46 16



RESPIRER

Pour apaiser
le corps et l'esprit



ÉQUILIBRE

Pour retrouver
harmonie et sérénité



ÉNERGIE

Pour renforcer
corps et mental



BIEN-ÊTRE

Pour se sentir bien,
simplement

Le corps s'apaise, l'esprit se libère, l'harmonie s'installe. ♥

Prenez soin de vous, chaque jour.

SPORTS & BIEN-ÊTRE



QI GONG - TAIJI QUAN

Style Yang

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.

📍 Espace Paul Mas - Salle Piétragalla

📅 Mardi / 18h00-19h30

€ 220€ + 18€ d'adhésion = 238€

👤 Animatrice : Katia MENDEZ

☎ 06 27 22 07 89



YOGA INTÉGRAL

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....

📍 Espace Paul Mas - Salle Piétragalla

📅 Mardi / 19h30-21h00

€ 220€ + 18€ d'adhésion = 238€

👤 Animatrice : Katia MENDEZ

☎ 06 27 22 07 89



RESPIRER

Pour apaiser le corps et l'esprit



ÉQUILIBRE

Pour retrouver harmonie et sérénité



ÉNERGIE

Pour renforcer corps et mental



BIEN-ÊTRE

Pour se sentir bien, simplement

Le corps s'apaise, l'esprit se libère, l'harmonie s'installe. ♥

Prenez soin de vous, chaque jour.

DANSES



DANSE RYTHMIQUE

Impul's crew

📍 Espace Paul Mas –
Salle Marie-Claude PIETRAGALLA

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

→ Enfants/Ados/Adultes



Samedi -

- Enfants 4 ans révolus/5 ans - 9h30-10h15
- Enfants 5/6 ans - 10h15-11h00
- Enfants 7/9 ans / 11h-12h



Mercredi -

- Enfants 10/13 ans - 18h30-19h30
- Adultes 19h30-20h30



Jeudi -

- Ados 14/18 ans / Adultes 18h30-19h30



Animatrice :
Noémie PEYTAVIN
06 40 31 66 03

213€

(cours 165€ + 30€ frais décors et costumes
+ 18€ d'adhésion)



📍 Espace Paul Mas –
Salle Marie-Claude PIETRAGALLA

DANSES EN LIGNE POUR INITIES

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



Lundi / 17h30-18h30 -



165€ + 18€ d'adhésion = 183€



ROCK'N ROLL ADULTES

Cours limités à 10 couples maximum
par niveau.



Lundi -

- Débutants / 18h30-19h30
- Intermédiaires / 19h30-20h30
- Avancés / 20h30-21h30
(1 cours)



165€ + 18€ d'adhésion = 183€

Tarif Couple

144€ + 18€ d'adhésion = 162€ x 2 = 324€

Reprise des cours le Lundi 14 Septembre 2026.



Animatrice : Carole Dejamme
Réfèrent : Béatrice DUPLESSIS



06 61 54 95 92



NOUVEAUTÉ

pour cette année !



DANSES SEVILLANES, RUMBA, FLAMENCO

≡ LAS ALMAS FLAMENCAS ≡

Entre palmas (battements rythmés des paumes des mains l'une contre l'autre), technique et émotions, les danses espagnoles allient énergie et partage pour offrir un art puissant, expressif et profondément humain, où chaque mouvement raconte une histoire.



Espace Paul Mas - Salle Fourcade



MARDI



Enfants 3/6 ans 18h00/18h45

Enfants 7/12 ans 18h45/19h30



MERCREDI



ADOS/ADULTES 20h00/21h00



165€ (1 cours) + 18€ d'adhésion = 183€



Animatrices :

Manon ISERN 06 78 60 17 51

Camila JOUGLA 07 82 64 78 56

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 (2^{ème} jeudi du mois)
19h15-21h15



1^{er} cours : 24 septembre (essai)



231€ + 18€ d'adhésion = **249€**



Animatrice : Ludivine Crammer

07 84 38 53 61



NOUVEAUTÉ ! ZYTHOLOGIE - ENTRE DECOUVERTE DE LA BIERE ARTISANALE, GASTRONOMIE ET CONVIVIALITE.



Espace Paul Mas - Salle Coluche - (Interdit aux mineurs).

Une fois par mois le Mercredi de 19h à 21h, une nouvelle expérience à partager.

Tout au long de l'année, Patrick vous invite à explorer la bière autrement à travers des dégustations commentées, des accords mets et bières, des ateliers cuisine et des moments de partage. Chaque rencontre est une invitation à apprendre, à déguster et à vivre une expérience conviviale, que vous soyez simplement curieux, amateur ou passionné.

Voici le programme :



Mercredi 23 septembre : Dégustation : Les bases de la dégustation et les grands styles de bières



Mercredi 21 Octobre (vacances scolaires) : Atelier cuisine : Les sauces à la bière



Mercredi 25 novembre : Dégustation : Bières et fromages



Mercredi 9 décembre : Atelier cuisine : Cuisine des fêtes à la bière



Mercredi 13 janvier : Dégustation : Bières et charcuteries



Mercredi 24 février : Atelier cuisine : Apéro d'initiation à la bière



Mercredi 24 mars : Dégustation : Bières et tapas



Mercredi 21 avril : Atelier cuisine : Desserts à la bière



Mercredi 12 mai : Visite d'une brasserie artisanale



Mercredi 23 juin : Atelier cuisine : Cuisine estivale et barbecue à la bière



240 € + 18 € d'adhésion = **258 €** par personne.



Animateur : Patrick DENIS

06 37 16 63 04





REMUE-MÉNINGES

📍 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 et Vendredi / 14h30-16h30



60€ + 18€ d'adhésion = 78€



Animatrice : Anne-Marie GAMBA

☎ 06 21 60 00 58

Référente : Martine KOURSANI

☎ 06 89 41 04 83



Réfléchir

Partager

S'amuser

Échanger



ANGLAIS ADULTES

📍 Espace Paul Mas - Salle Coluche -
Limité à 10 personnes

→ Conversation pour Adultes avec des bases

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.



Lundi / 17h-18h -



198€ + 18€ = 216€



Animateur : Robert Breen

☎ 06 29 45 66 73

Référente : Brigitte Benard

☎ 06 82 29 72 19

✉ brigitte-benard@wanadoo.fr



Let's
speak
English!

It's time
to learn!





ART



DESSIN – PEINTURE ADULTES

📍 Espace Paul Mas – Salle Coluche -

• Adultes



Lundi / 14h-17h - (3h)



240€ + 18€ d'adhésion = 258€

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



DE FIL EN AIGUILLES

📍 Médiathèque

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).



Jeudi / 14h-17h -

A partir du Jeudi 1^{er} Octobre 2026



60€ + 18€ d'adhésion = 78€



Référent : Annie VERDIER

📞 06 80 35 07 80



NOS SPONSORS DE CETTE SAISON !



DEPUIS



2013

EVASION *des* SENS

MAISON DE BEAUTÉ
& RELAXATION

Lignan-sur-Orb

Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien ! ❤️



NOS SPONSORS DE CETTE SAISON !



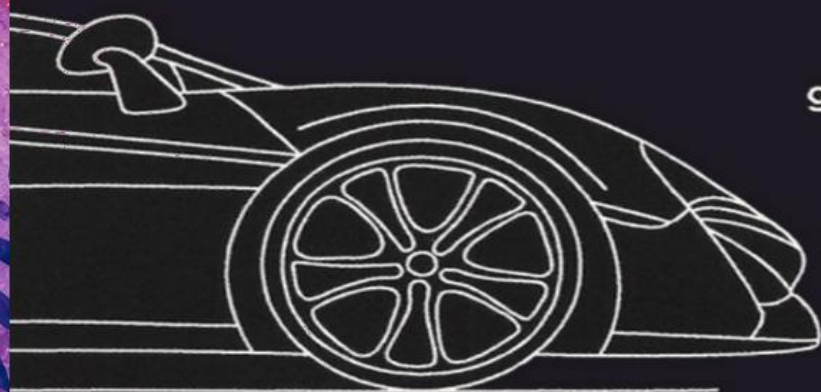
ITABATIMENT

04-67-30-03-23

FACADE - ISOLATION PAR EXTERIEUR

Lignan-Sur-Orb

GARAGE GASCONS



garagegascons@yahoo.fr

Chemin de Montaury
34490 LIGNAN SUR ORB

04 67 36 53 31

ATELIER MÉCANIQUE - CARROSSERIE - PEINTURE



NOS SPONSORS DE CETTE SAISON !



Le salon by Luda

coiffure • homme • femme • barbier

ZAE de montauray
34490 Lignan sur orb

Téléphone
04 67 36 67 87



AUTO-ÉCOLE KARINE RENAU

Murviel-les-Béziers 06 88 30 55 62

Formations proposées :

- ✓ Permis B (boîte manuelle)
- ✓ Permis B – boîte 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.

Salon de Coiffure David & Nathalie

Place du Marché
Lignan sur Orb

06-03-22-19-46

Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien ! ♥



NOS SPONSORS DE CETTE SAISON !



Intermarché
Station-service

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

LIGNAN SUR ORB

 DISTRIBUTEUR
AUTOMATIQUE
DE BILLETTS
D'AVION - TGV

Intermarché
TOUS JOURS CENTRE LA VIE LOCALE

OUVERT LE DIMANCHE MATIN
ZAE DE Montaury - LIGNAN SUR ORB

él. 04 67 49 39 40 Fax 04 67 49 20 00

Aurore Fleurs

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

AGITATEUR
FLORAL

à distance

Ficrajet

 **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 

BOULANGERIE
Carreno



Boulangerie - Pâtisserie

1 zone artisanale de Montaury
34490 Lignan sur Orb
04.67.48.72.78

Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien ! 



NOS SPONSORS DE CETTE SAISON !



ALSO VOYAGES LIGNAN SUR ORB

Carine SOULETTE

06 18 88 96 10

Chantal ALAZET

06 63 39 29 60

contact@alsovoyages.fr



Votre agence de voyages
qui se déplace
sur RDV !

www.alsovoyages.fr

 [@alsovoyages.fr](https://www.facebook.com/alsovoyages.fr)

 [also_voyages](https://www.instagram.com/also_voyages)

SENSATION BOULANGERIE BIO PAIN

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

fdboulange@gmail.com

06 71 89 85 24 / 04 67 98 36 81

 bskimmobilier

Nathalie DESPEYROUX

Mandataire immobilière indépendante

 06 20 28 20 69

 n.despeyroux@bskimmobilier.com

 bskimmobilier.com



DESPEYROUX Nathalie, El agent commercial immatriculé au RSAC de Boziers sous le n° 51432222100029 (sans détention de fonds), assuré par Seremis. Mandataire de la société BSK immobilier - SASU au capital de 50 000€ - Le Magellan - 58 rue Magellan 31570 Labège - CS 47676 - 31676 LABEGE CEDEX - 05.61.00.27.26 CARTE PROFESSIONNELLE : N° CP 3101 2018 000 030 369 DÉLIVRÉE PAR LA CCI DE TOULOUSE - RCS : 521 907 519 Garantie d'assurance RCPIGF par MSA AMLIN SE - 22 rue Georges Picquart 75017 Paris - Police N° 2023PCA001.Garantie Financière par SO.CA.F

Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien ! 





CONTACTEZ-NOUS

• LE FOYER RURAL •



200 Rue Paul Langevin 34490 Lignan-sur-Orb
(Ancienne Maison Paroissiale)



07 44 54 65 17



Mail : assofoyerrural@gmail.com



Site : www.foyer-rural-lignan.org



• Ouverture du bureau

Lundi et mercredi / 17h-19h

Fermé pendant les vacances scolaires.



Bernard NGUYEN, Co-Président -



06 19 17 18 61



Dominique THOMAS, Co-Présidente -



06 72 73 44 39

• NOS PARTENAIRES •



Ensemble, faisons vivre le Foyer Rural ! ♥





*Merci à tous nos partenaires
pour leur soutien !* 

