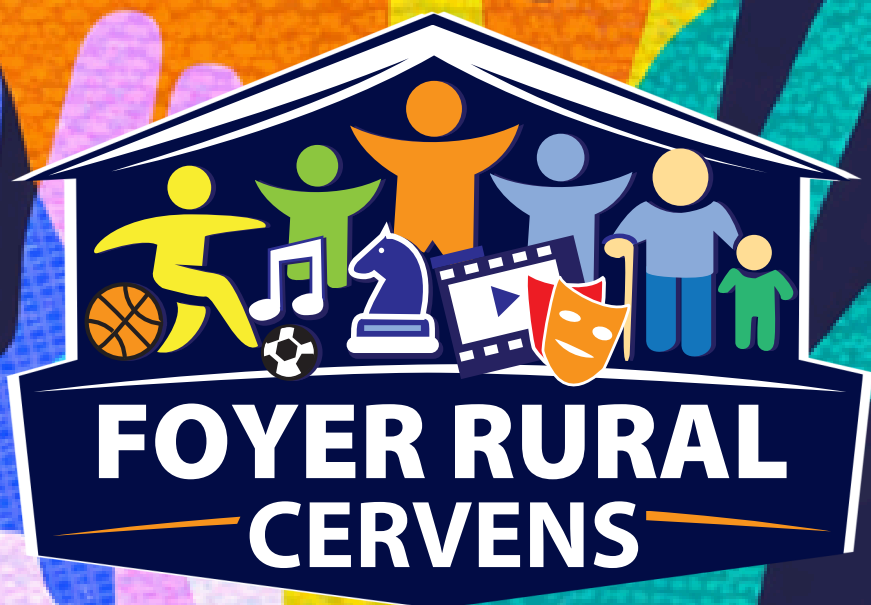


ACTIVITÉS 2026 - 2027



*Un foyer pour tous
un lien pour chacun*

**haute
savoie**
le Département

contact@foyer-rural-cervens.fr
www.foyer-rural-cervens.fr



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



C'est une application qui nous permet de vous tenir informé.e de tout le programme des manifestations à venir.



Suivez notre page Facebook pour rester à jour de nos dernières actualités, manifestations, événements, festivités : Foyer Rural de Cervens.



Si vous préférez Instagram, rendez-vous sur notre compte Foyer Rural Cervens @frcervens74.



NOS PARTENAIRES



La Commune de Cervens est engagée auprès du Foyer Rural, pour en assurer son développement. Elle met à notre disposition les salles, les matériels, les employés communaux. Cette année encore, elle vient en soutien aux familles par une subvention.



La Commune de Fessy met gracieusement à disposition sa salle des fêtes pour l'activité Chorale, chaque mardi.



La Commune de Lully soutient le Foyer Rural au travers d'une subvention qui contribue à développer les activités du Foyer Rural.



Le département de la Haute-Savoie subventionne le Foyer Rural, afin de l'aider dans sa démarche de développement sportif et culturel en milieu rural.



La FOL74, depuis la création du Foyer Rural en décembre 1965, est un soutien dans nos démarches administratives, assurances, fiches de salaires, comptabilité, formations...



Le Foyer Rural de Margencel, avec qui nous collaborons depuis plusieurs années.



MOT DU MAIRE

C'est avec enthousiasme que je vous présente la plaquette d'activités du Foyer Rural pour la saison 2026/2027.

Notre Foyer demeure une pierre angulaire de la vie de notre village, perpétuant l'esprit d'éducation populaire cher à notre communauté. Depuis plus de 60 ans, il a su rassembler les générations autour de projets divers et variés, favorisant l'épanouissement de chacun.

Cette année encore, nous nous engageons à soutenir le Foyer Rural dans sa mission essentielle. Grâce à notre convention d'objectifs partagés, nous reconduisons une subvention de 20 000 € et une participation directe aux familles, plafonnée à 7 000 € pour l'inscription des enfants et des jeunes. Pour les familles de Cervens, cela se traduira par une aide de 35 € par bénéficiaire, soutenue par le département à hauteur de 10 € sur le coût annuel d'une activité. Pour les familles extérieures, les conditions demeurent inchangées, avec une aide de 20 € de la commune et 10 € du département.

Le Foyer Rural est bien plus qu'un simple lieu de rencontre : c'est un espace d'apprentissage, de création et de partage, où chacun peut s'impliquer et laisser libre cours à ses talents. Je tiens à exprimer ma gratitude à tous les bénévoles et acteurs qui rendent cette aventure possible. Votre engagement est essentiel pour maintenir l'âme et la vitalité de notre Foyer.

J'invite tout un chacun à rejoindre nos activités et à s'investir davantage dans la vie associative de notre village.

Ensemble, continuons à tisser des liens, à célébrer nos traditions et à construire un avenir partagé riche d'échanges et de découvertes. Que cette saison 2026/2027 soit synonyme de succès, de rire et de bonheur pour chacun d'entre nous. Vive notre village, vive le Foyer Rural, et vive l'éducation populaire !

Gil THOMAS
Maire de Cervens

SOMMAIRE

RÉSEAUX SOCIAUX ET PARTENAIRES	P 2
PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS	P 6
SOIRÉES CINÉMA ET JEUX DE SOCIÉTÉ	P 7-8

ACTIVITÉS POUR ENFANTS

GALIPETTE.....	P 9
YOGA.....	P 9
CAPOEIRA.....	P 10
CIRQUE.....	P 11
DANSE RUBANS CERCEAUX.....	P 12
MULTISPORTS.....	P 12
BASKET.....	P 13
COMÉDIE MUSICALE.....	P 14
THÉÂTRE.....	P 14

ACTIVITÉS PUBLIC TOUT ÂGE

INITIATION ROLLER.....	P 15
ROLLER HOCKEY.....	P 15
ÉCHECS.....	P 16
CHANT SOLO OU DUO.....	P 17
COURS DE DESSIN.....	P 17
DANSE MODERN JAZZ.....	P 18
CAPOEIRA.....	P 18
KARAOKÉ.....	P 19
BADMINTON.....	P 19
ZUMBA.....	P 20

ACTIVITÉS POUR ADULTES

QI GONG.....	P 20
PILATES.....	P 21
COUTURE.....	P 22
STRETCHING POSTURAL.....	P 22
GYM TONIC.....	P 23
YIN YOGA.....	P 23
VINYASA YOGA.....	P 24
HATHA YOGA.....	P 24
CHORALE CHOEUR DE LA CÔTE.....	P 25
SOPHROLOGIE.....	P 25
RANDONNÉE DÉCOUVERTE.....	P 26
GYM ÉNERGÉTIQUE.....	P 26
GYM DOUCE.....	P 27
TAROT.....	P 27
JEUX DU LUNDI.....	P 27
SCRAPBOOKING.....	P 28
BRASSAGE DE BIÈRES.....	P 28

INFORMATIONS INSCRIPTIONS ET RÉGLEMENT	P 29-30
---	---------

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS	P 31
--------------------------------------	------



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Saison 2026-2027

Après avoir célébré ses 60 ans, le Foyer Rural de Cervens entame une transformation résolument tournée vers l'avenir pour mieux accompagner la vie locale : une identité renouvelée, un nouveau logo et un slogan qui nous rassemble

« un Foyer pour tous, un lien pour chacun ».

Nos activités évoluent également pour vous offrir un large choix culturel, sportif ou bien-être, et continuer à faire du Foyer un lieu vivant, ouvert et convivial.

Tout au long de l'année, nous proposons aussi des manifestations variées (cinéma, théâtre, loto, soirées conviviales) qui rythment la vie du village et renforcent les liens entre habitants.

Je tiens à remercier chaleureusement la mairie de Cervens, les communes partenaires, le Département de la Haute-Savoie, nos sponsors, ainsi que l'ensemble de nos bénévoles, dont l'engagement rend tout cela possible.

Et si vous souhaitez, vous aussi, contribuer à cette belle dynamique, partager vos idées ou offrir un peu de votre énergie, rejoignez notre équipe de bénévoles. Nous serons ravis d'accueillir de nouvelles forces pour faire grandir le Foyer ensemble.

Madalina CONDROUZ
Présidente

L'équipe

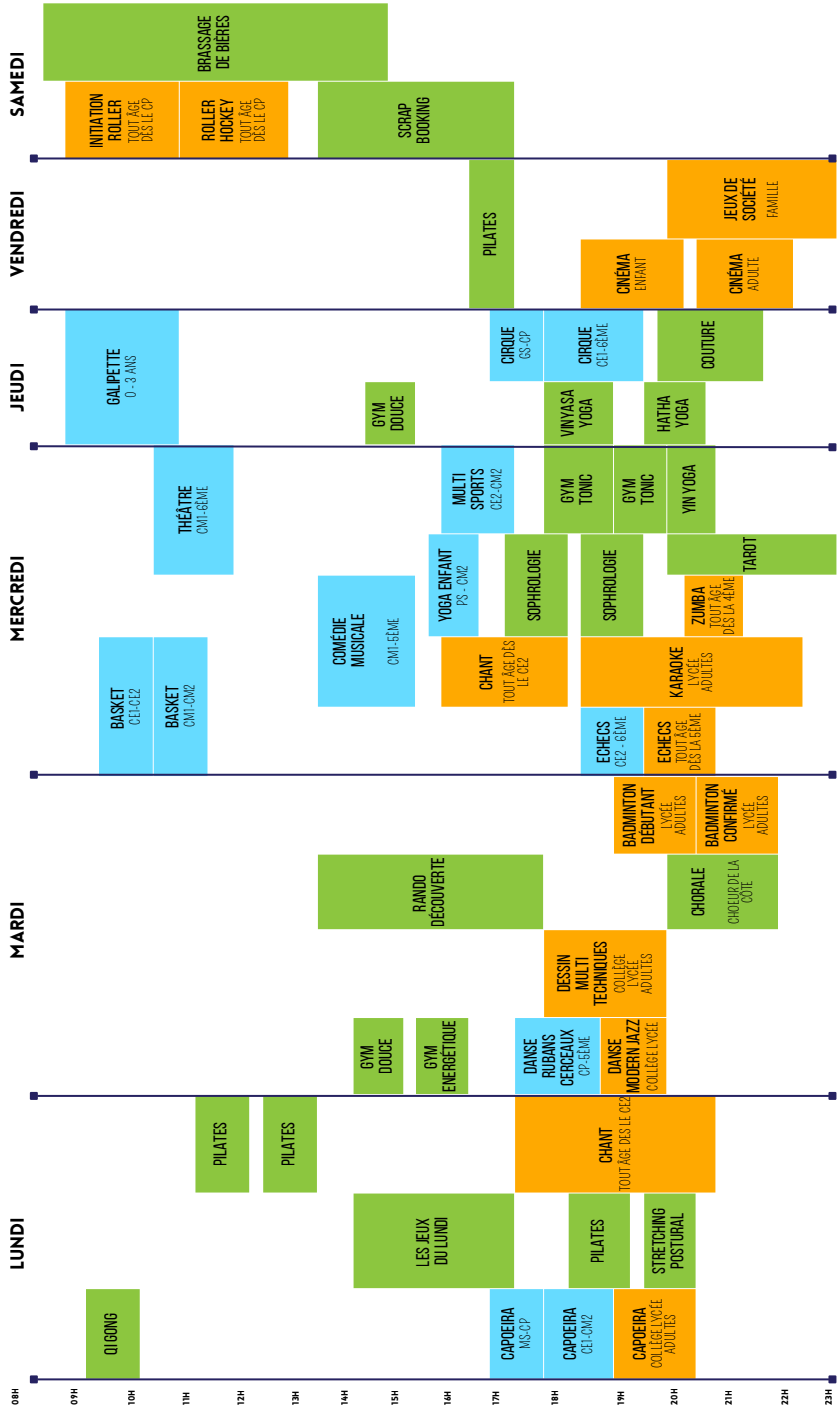
VICE PRÉSIDENT - Philippe BAUDRY ▪ TRÉSORIÈRE - Sylvie VITTEZ ▪ VICE TRÉSORIÈRE - Magali MEGEVAND ▪ SECRÉTAIRE - Isabelle THOMAS ▪ VICE SECRÉTAIRE - Josiane URBANIAK ▪ ADMINISTRATIF - Céline HENRY et Nathalie PACROT entourés des différents membres du Conseil d'Administration : Gaston BOSSUS, Mauricio DOS SANTOS, Julie DUFLOS-GRANDMONT, Renaud HENRY, Monique HOFMANN, Alain LECLERCQ, Véronique MOTTIN, Antoine PONCET, Bernard SCHMETZ, Thierry PROFFIT, Marie-Christine VIGNOCCHI, Jean-Paul VUAGNOUX et Hélène MUSELLA conseillère municipale en charge des associations.

PLANNING DES ACTIVITÉS

ACTIVITÉS ENFANTS

ACTIVITÉS MIXTES

ACTIVITÉS ADULTES



CINÉMA



Véronique MOTTIN
Julie DUFLOS-GRANDMONT
Philippe BAUDRY



Un vendredi soir par mois, nous vous proposons une soirée cinéma dans la salle polyvalente.

18h30, un film «enfant» : il ravira petits et grands.

20h30, un film «adulte» : comédie, polar, film étranger ou un film à thème à découvrir.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour en connaître la programmation !

Les vendredis :

18 septembre 2026

16 octobre 2026

13 novembre 2026

11 décembre 2026

08 janvier 2027

05 février 2027

12 mars 2027

09 avril 2027

21 mai 2027

11 juin 2027



TARIFS :

Plein tarif : 5,50€

Enfant de moins de 16 ans : 4,50€

Abonnement plein tarif pour 10 entrées : 50€

Abonnement enfant de moins de 16 ans pour 10 entrées : 40€
(utilisable sur tous les écrans mobiles de la FOL)

SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

FAMILLE

Antoine PONCET / Renaud HENRY

Venez défier vos amis, créer des alliances improbables et surtout... passer une soirée mémorable autour des meilleurs jeux de société ! Que vous soyez stratège, bluffeur ou simplement amateur de bonne humeur, il y en aura pour tous les goûts. Préparez vos dés, affûtez votre esprit et rejoignez-nous pour une partie endiablée !

Il y en a pour toutes les envies et tous les plaisirs !

L'inscription à cette activité vous offre la possibilité d'emprunter les jeux que vous avez préférés ou que vous n'avez pas eu le temps d'essayer !

Contre un chèque de caution non encaissé si le jeu est rendu en bon état dans le délai imparti.

GAME TIME



Les vendredis :

25 septembre 2026

9 octobre 2026

20 novembre 2026

18 décembre 2026

22 janvier 2027

12 février 2027

19 mars 2027

09 avril 2027

14 mai 2027

18 juin 2027

€ 50 € par an + adhésion



Les vendredis de 20h à 23h

🕒 10 séances de 3h



Dans la Salle des Activités
(mairie)

Minimum 10 ↔ Maximum 22



Vendredi 18 septembre 2026

GALIPETTE

JUSQU'À TROIS ANS

Geneviève CALLENDRIER

Lieu de rencontre d'amitié et d'échanges, où les enfants de 0 à 3 ans apprennent à se sociabiliser avec le monde qui les entoure, découvrent de nouveaux sons, de nouvelles activités grâce aux intervenants qui viendront enrichir leurs matinées tout au long de l'année.

C'est un espace où parents et nounous pourront partager leur expérience autour d'un thé ou d'un café.

€ Adhésion adulte et enfant



Les jeudis de 9h à 11h

🕒 30 séances de 2h



Dans la Salle du Verger

Minimum 4 ↔ Maximum 30



Jeudi 17 septembre 2026

YOGA ENFANTS

MATERNELLE ET PRIMAIRE

Delphine CAUSARD

Un atelier dynamique et ludique pour vos enfants de 3 à 10 ans. A travers le mouvement, le jeu et des histoires, ils explorent leurs émotions, libèrent leur énergie et apprennent à s'apaiser ensemble en s'amusant.

€ 200 € par an + adhésion



Les mercredis de 15h45 à 16h45

🕒 25 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 6 ↔ Maximum 8



Mercredi 16 septembre 2026

Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

CAPOEIRA ENFANTS

Contramestre Téco CANINDE

À la fois danse et lutte, cet art brésilien combine mouvement, musique et tradition. Pratiquée dans plus de 130 pays, la capoeira s'adapte aux enfants comme aux adultes.

Son objectif est que le pratiquant sache dialoguer en mouvement avec l'autre, chanter les chansons de capoeira et jouer les instruments de musique.

La capoeira développe l'agilité, la flexibilité, la musicalité et renforce la confiance en soi de manière ludique.

Les cours sont donnés par Contramestre Téco Canindé, brésilien, fort de 25 ans d'expérience auprès des enfants et des adultes.

MOYENNE SECTION - CP

€ 200 € par an + adhésion



Les lundis de 17h à 18h

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 6 ↔ Maximum 10



Lundi 14 septembre 2026

CE1 - CM2

€ 200 € par an + adhésion



Les lundis de 18h à 19h

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 6 ↔ Maximum 10



Lundi 14 septembre 2026

ACCOMPAGNEMENT
**CHOIX CHIOT
OU CHIEN EN
ÉLEVAGE/REFUGE**

EDUCATION & COMPORTEMENT

OUVERTURE DES COURS EN PARC
LE 27 JUIN

PARC CANIN - LES LANCHES - CERVENS

INSCRIPTION DIRECTEMENT AVEC
ADN CANIN V

06 86 14 13 20

@adncaninv

GARDE
**ÉDUCATIVE
ET CLASSIQUE**
WEEK-ENDS & VACANCES

Comme sur des roulettes

FOOD TRUCK local

LES EMPLACEMENTS
mardi, mercredi, jeudi, vendredi
à Allinges de 18h30 à 21h30

PRIVATISATION - ÉVÉNEMENTIEL
salé sucré pour tout événement

☎ 06 59 95 83 43
📍 Comme sur des roulettes
📧 Commesurdesroulettes74

Comme sur des roulettes

📧 pierrecfood@gmail.com
📍 Commesurdesroulettes74

Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

CIRQUE

Franck DEVAUX

Le cirque est à la fois un sport et un art. Il permet de développer ses capacités physiques, mentales et créatives. Venez découvrir et apprendre ses multiples disciplines : acrobatie, jonglerie, boule d'équilibre, échasses, monocycle, rola bola, pyramide...

Pour les petits : éveil corporel et jeux de cirque.

Création d'un spectacle en fin de saison.

GRANDE SECTION ET CP

€ 240 € par an + adhésion



Les jeudis de 17h à 18h

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 8 ↔ Maximum 10



Jeudi 17 septembre 2026

CE1 - SIXIÈME

€ 360 € par an + adhésion



Les jeudis de 18h à 19h30

🕒 30 séances de 1h30



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 10 ↔ Maximum 12



Jeudi 17 septembre 2026



ÉCOUTER VOIR
AUDITION MUTUALISTE

Edouard Hedot
Audioprothésiste D.E.

3 Rue de l'Hôtel-Dieu
74200 Thonon les Bains
ecoutervoir.audio.thonon@umfmb.fr
Tél. : 04 50 26 76 11
www.umfmb.fr



Union des
Mutuelles
de France Mont Blanc

Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

DANSE RUBANS CERCEAUX

CP - CINQUIÈME

Pascale SEBERT

Danse classique : l'enfant découvre les bases fondamentales qui composent la structure de la danse classique : positions, port de bras, postures qui favorisent un bon maintien du corps, travail des demi-pointes, assouplissements...

Danse ruban et cerceau : l'enfant allie la danse à l'apprentissage du maniement des engins utilisés en gymnastique rythmique.

€ 210 € par an + adhésion



Les mardis de 17h30 à 18h45

🕒 30 séances de 1h15



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 8 ↔ Maximum 12



Mardi 15 septembre 2026

MULTISPORTS

CE2 - CM2

Hugo TECHER

Au programme :

Football, Rugby, Badminton, Ping-pong, Gymnastique ...

L'objectif est de permettre aux enfants de découvrir plusieurs disciplines sportives à travers le plaisir, le partage et le respect, tout en développant leur motricité et leur esprit.

Chaque activité sera proposée sous forme de cycles de 5 à 6 semaines afin de permettre aux enfants de progresser et de s'amuser pleinement dans chaque sport.

Sport, découverte et bonne humeur garantis !

€ 220 € par an + adhésion



Les mercredis de 16h à 17h30

🕒 25 séances de 1h30



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 10 ↔ Maximum 12



Mercredi 16 septembre 2026



Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

INITIATION BASKET

Ange-Marie BINEAU

Le basket, tu connais ?


Un ballon, des copains, copines, des jeux en s'amusant.

Moi, si j'étais à ta place, je m'inscrirais, c'est le mercredi matin à la salle Polyvalente de Cervens.

À très bientôt !

Basketement vôtre

CE1 - CE2

 100 € par an + adhésion



Les mercredis de 9h30 à 10h30

 30 séances de 1h




Dans la Salle Polyvalente

Minimum 6  Maximum 15




Mercredi 16 septembre 2026

CM1 - CM2

 100 € par an + adhésion



Les mercredis de 10h30 à 11h30

 30 séances de 1h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 6  Maximum 15



Mercredi 16 septembre 2026



ATELIER DE CRÉATION ET D'IMPRESSION

04 50 26 29 13

CONTACT@FILLION-IMPRIMERIE.FR

FILLION-IMPRIMERIE.FR

40 ROUTE DES BLAVES, ALLINGES

Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

COMÉDIE MUSICALE

CM1 - CINQUIÈME

Rachel FAVRE

Sandra FLAMENT

Envie de chanter, danser et jouer la comédie ? Encadrés par une équipe bienveillante et passionnée, les jeunes artistes découvriront l'univers du spectacle vivant, développeront leur créativité et apprendront à s'exprimer sur scène avec confiance et joie.

€ 250 € par an + adhésion



Les mercredis de 13h30 à 15h30

🕒 30 séances de 2h



Dans la Salle du Verger

Minimum 8 ↔ Maximum 12



Mercredi 16 septembre 2026

THÉÂTRE

CM1 - SIXIÈME

Rachel FAVRE

Viens découvrir le monde magique du théâtre et libérer ton talent ! Au programme : jeux, improvisations et mises en scène pour s'amuser tout en développant sa créativité et sa confiance en soi. Que tu sois un futur comédien ou simplement curieux de monter sur les planches, cette aventure théâtrale est faite pour toi. Prêt à briller sous les projecteurs ?

€ 250 € par an + adhésion



Les mercredis de 10h30 à 12h

🕒 30 séances de 1h30



Dans la Salle du Verger

Minimum 8 ↔ Maximum 12



Mercredi 16 septembre 2026



Subventions par enfant à déduire (voir p.30)


INITIATION ROLLER

ÉLÉMENTAIRE - COLLÈGE - LYCÉE - ADULTES


Tim MOUTOUSSAMY


L'initiation au roller consiste en un apprentissage des bases du patinage aux travers d'activités et jeux ludiques.

Les cours étant donnés à l'extérieur, ils seront annulés en cas de pluie. Il vous faudra prévoir rollers et protections telles que casque, gants, genouillères, coudières...

 100 € par an + adhésion

 Les samedis de 9h à 11h

 Trêve hivernale
de décembre à mars

 Sur le terrain

Minimum 7  Maximum 20

 Samedi 19 septembre 2026


ROLLER HOCKEY

ÉLÉMENTAIRE - COLLÈGE - LYCÉE - ADULTES


Tim MOUTOUSSAMY


Le roller hockey est destiné aux patineurs confirmés, qui veulent apprendre les bases du hockey dans notre équipe loisir.

Les cours étant donnés à l'extérieur, ils seront annulés en cas de pluie. Il vous faudra prévoir rollers et protections telles que casque, gants, genouillères, coudières...


 100 € par an + adhésion

 Les samedis de 11h à 13h

 Trêve hivernale
de décembre à mars

 Sur le terrain

Minimum 7  Maximum 20

 Samedi 19 septembre 2026

Subventions par enfant à déduire (voir p.30)

ÉCHECS

CE2 À SIXIÈME - CINQUIÈME À ADULTES

Denis PERROUD

Petits et grands, venez apprendre les bases du jeu d'échecs dans une ambiance conviviale et ludique ! Stratégie, réflexion et un brin de malice seront au rendez-vous pour maîtriser les mouvements des pièces et commencer à imaginer vos premiers coups gagnants. Que vous soyez curieux, débutant ou futur grand maître, cette initiation est faite pour vous !

Enfant

€ 50 € par an + adhésion



Les mardis de 18h30 à 19h30

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Lac

Minimum 4 ↔ Maximum 12



Mardi 15 septembre 2026

Adulte

€ 80 € par an + adhésion



Les mardis de 19h30 à 21h

🕒 30 séances de 1h30



Dans la Salle du Lac

Minimum 4 ↔ Maximum 12



Mardi 15 septembre 2026



Doula Professionnelle

Accompagnement à la naissance

*Pour accueillir vos bébés en conscience, et sans violence.
De la grossesse au post-partum.*

Et aussi : Hypn natal - Massages - Allaitement

www.rondecommelalune.com • [@rondecommelalune_doula_74](https://www.instagram.com/rondecommelalune_doula_74) • +33.074.301.97.76

CHANT

DÈS LE CE2 - COLLÈGE - LYCÉE - ADULTES

Sandrine CHAPUIS

Chanteur de salle de bain, de karaoké ou de scène, Sandrine vous accompagne dans la découverte et la maîtrise de votre voix.

Grâce à une approche personnalisée et bienveillante, chacun progresse en confiance, quels que soient son âge, son niveau et ses objectifs. Les cours sont ouverts à tous, en solo ou en duo.



900 € par an solo + adhésion
700 € par an duo + adhésion



Les lundis de 17h à 20h45
Les mercredis de 16h à 18h15



25 séances de 45 min



Dans la Salle des Activités
(mairie)

Minimum 1



Maximum 2



Lundi 14 septembre 2026

COURS DE DESSIN

COLLÈGE - LYCÉE - ADULTES

Massimiliano CARRUBBA

(Diplômé de l'école de design Créapole ESDI Paris)

Par la qualité de son suivi, ce cours s'apparente à un cours particulier et propose un accompagnement adapté au niveau, aux objectifs et à la motivation de chacun. Les progrès se construisent grâce au sens de l'observation et au respect des proportions. Animaux, paysages, modèles humains... de nombreux thèmes sont abordés, avec la possibilité d'apporter ses propres inspirations. Les techniques sont découvertes progressivement, du crayon à papier aux crayons de couleur, pastels secs, aquarelle, peinture acrylique et feutres à alcool.



240 € par an + adhésion



Les mardis de 18h30 à 20h



30 séances de 1h30



Dans la Salle des Activités
(mairie)

Minimum 10



Maximum 12



Mardi 15 septembre 2026


DANSE MODERN JAZZ ADO

COLLÈGE - LYCÉE

Pascale SEBERT

Véritable passerelle entre danse classique et contemporaine, le Modern Jazz allie rythmes et styles en laissant une large place à l'expression du corps.

Dynamique et énergique, cette discipline sollicite l'ensemble du corps, développe la souplesse et le tonus. De nombreux styles musicaux sont abordés (RnB, pop, funk, jazz, chanson française). L'objectif est avant tout de prendre du plaisir à travers des enchaînements variés, debout comme au sol.

 230 € par an + adhésion



Les mardis de 18h45 à 20h

 30 séances de 1h15



Dans la Salle du Verger

Minimum 8  Maximum 12



Mardi 15 septembre 2026


CAPOEIRA

COLLÈGE - LYCÉE - ADULTES

Contramestre Téco CANINDE

À la fois danse et lutte, la capoeira est un art brésilien mêlant mouvement, musique et tradition. Accessible aux enfants comme aux adultes, elle développe l'agilité, la souplesse, la musicalité et la confiance en soi de façon ludique.

L'apprentissage associe le dialogue en mouvement, le chant et la pratique des instruments. Les cours sont assurés par Contramestre Téco Canindé, Brésilien enseignant la capoeira auprès des enfants et des adultes depuis plus de 25 ans.

 300 € par an + adhésion



Les lundis de 19h15 à 20h45

 30 séances de 1h30



Dans la Salle du Verger

Minimum 4  Maximum 10



Lundi 14 septembre 2026

KARAOKÉ


LYCÉE - ADULTES

Thierry PROFFIT

Venez chanter sur vos tubes préférés, dans la bonne humeur. Thierry vous accueille seul ou en famille avec un répertoire varié de plus de 15 000 titres. Ne soyez pas timide et lancez-vous !

A partir de 15 ans. Comme dit Matthieu Chedid :

«La chanson c'est le battement du coeur des hommes»

 30 € par an + adhésion



Les mercredis de 18h30 à 22h30

 10 séances de 4h



Dans la Salle des Activités (mairie)

Minimum 14  Maximum 20



Mercredi 16 septembre 2026

BADMINTON


LYCÉE - ADULTES

Dominique CHATELAIN

Badminton libre ouvert à tous les joueurs de tous les niveaux dans un esprit de convivialité et de partage.


Notre maître mot, c'est le plaisir d'être ensemble et de se défouler.

Débutants

 80 € par an + adhésion



Les mardis de 19h à 20h30

 30 séances 1h30




Dans la Salle Polyvalente

Minimum 8  Maximum 18




Mardi 15 septembre 2026

Confirmés

 100 € par an + adhésion



Les mardis de 20h30 à 22h30

 30 séances 2h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 8  Maximum 18



Mardi 15 septembre 2026

ZUMBA

DÈS LA QUATRIÈME - ADULTES

Diolinda BUGNON

Inspirée des rythmes latins, la Zumba associe danse et fitness dans une ambiance festive et conviviale. C'est LE moyen de se dépenser, d'améliorer son cardio et de brûler des calories tout en s'amusant. Accessible à tous, sans niveau requis, la Zumba propose des pas simples à suivre et développe naturellement coordination et endurance. Laissez-vous porter par la musique et venez vous éclater !

€ 220 € par an + adhésion



Les mercredis de 20h15 à 21h15

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 5



Maximum 30



Mercredi 16 septembre 2026

QI GONG

ADULTES

Monya GHACHI

Issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong procure de nombreux bienfaits pour la santé physique, mentale et émotionnelle. Il aide à réduire le stress, améliorer le sommeil, renforcer la vitalité et soutenir le système immunitaire.

Sa pratique favorise la clarté mentale, l'équilibre émotionnel, la concentration et la créativité, tout en développant confiance en soi et calme intérieur.

€ 310 € par an + adhésion
+ licence fédérale



Les lundis de 9h15 à 10h15

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 6



Maximum 16



Lundi 14 septembre 2026

PILATES

ADULTES

Ourida SABET ou Christine FALETTO

C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Avec cette méthode, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, on tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.

Avec Ourida SABET

€ 260 € par an + adhésion



Les lundis 11h15 - 12h15
12h30 - 13h30
18h15 - 19h15

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 10 ↔ Maximum 12



Lundi 14 septembre 2026

Avec Christine FALETTO

€ 260 € par an + adhésion



Les vendredis de 16h30 à 17h30

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 10 ↔ Maximum 12



Vendredi 18 septembre 2026




COUTURE

ADULTES

Carole CAMBOULIVES




Cours de couture adultes pour apprendre, créer ou réparer. Chaque participant avance sur son projet avec un accompagnement personnalisé. Prêt de machines possible. Une activité conviviale pour développer créativité, autonomie et savoir-faire.

 300 € par an + adhésion



Les jeudis de 19h à 21h

 15 séances de 2h



Dans la Salle du Lac

Minimum 7  Maximum 8



Jeudi 17 septembre 2026


STRETCHING POSTURAL ®

ADULTES

Ourida SABET


Créé par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute et entraîneur d'athlètes de haut niveau, le Stretching Postural® est une méthode associant auto-étirements, contractions musculaires profondes et contrôle de la respiration.

Les séances alternent postures toniques et phases de relâchement afin d'améliorer la posture, la souplesse et le bien-être. Une technique structurée, simple et efficace, accessible à tous.

 340 € par an + adhésion



Les lundis de 19h30 à 20h30

 30 séances de 1h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 8  Maximum 20



Lundi 14 septembre 2026


GYM TONIC

ADULTES

Christine FALETTO


Venez bouger, vous dépenser et prendre plaisir à travers des séances complètes mêlant cardio, renforcement musculaire, activités d'expression et stretching.

Chacun progresse à son rythme, à l'écoute de son corps, et profite des bienfaits d'une pratique régulière sur sa condition physique. Le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Cours ouverts à tous, animés par une intervenante diplômée.

 230 € par an + adhésion



Les mercredis 18h - 19h
19h - 20h

 30 séances de 1h



Dans la Salle Polyvalente

Minimum 9  Maximum 17



Mercredi 16 septembre 2026

YIN YOGA


ADULTES

Myriam PRAT

Le Yin Yoga est une pratique douce ouverte à tous et à toutes qui favorise le relâchement musculaire et mental.


Chaque posture est adaptée et ouvre un espace où l'immobilité, l'intensité et le temps sont relatifs.

C'est un espace de ressourcement dans lequel s'équilibre notre système nerveux, où nous prenons conscience de notre juste tension et de ce qui se relâche.

 220 € par an + adhésion



Les mercredis de 20h à 21h

 25 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 8  Maximum 12



Mercredi 16 septembre 2026

VINYASA YOGA

ADULTES

Paloma LOPEZ

Enchaînements fluides, souffle et mouvement unis.
Un cours dynamique et bienveillant pour retrouver énergie,
sérénité et force. Tous niveaux bienvenus.



€ 240 € par an + adhésion



Les jeudis de 18h à 19h

🕒 25 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 8 ↔ Maximum 12



Jeudi 17 septembre 2026

HATHA YOGA

ADULTES

Christine BOUVERET

Envie de prendre soin de vous ? Le Hatha Yoga est accessible à tous. Respiration, postures et relaxation pour retrouver harmonie, vitalité et sérénité chaque semaine, et vous amener vers plus de souplesse, de calme et d'énergie au quotidien.

€ 250 € par an + adhésion



Les jeudis de 19h30 à 20h45

🕒 25 séances de 1h15



Dans la Salle du Verger

Minimum 8 ↔ Maximum 12



Jeudi 17 septembre 2026



RÉPARATIONS
TOUTES MARQUES
VENTE DE VÉHICULES
D'OCCASION
VENTE ET POSE
DE PNEUS
04.50.73.58.92
06.08.34.86.17
JOIGNABLE DU LUNDI AU VENDREDI
DE 08H30 À 12H ET DE 14H À 18H
96, IMPASSE DES ARTISANS, 74550 CERVENS



LA FERME DE TROSSY
FABRICATION FERMIÈRE DE
REBLOCHON, ABONDANCE, TOMME & RACLETTE
90, route de Trossy - 74200 LE LYAUD - Tél./Fax 04 50 70 57 19
www.lafermedetrossy.com


CHORALE DE LA CÔTE

ADULTES

Sandrine CHAPUIS


En partenariat avec la commune de Fessy

Toutes les voix comptent pour ne former qu'un seul cœur !
Pour ses 35 ans, la chorale de la Côte s'offre un nouvel élan.
Rejoignez-nous pour construire un beau projet musical et progresser ensemble. Groupe ouvert à tous. Messieurs, votre voix est la bienvenue!

 150 € par an + adhésion



Les mardis de 20h à 22h

 32 séances de 2h



Dans la Salle communale de Fessy

Minimum 25  Maximum 50



Mardi 15 septembre 2026


SOPHROLOGIE

ADULTES

Myriam PRAT


La sophrologie est une méthode psycho-corporelle qui vise à harmoniser le corps et l'esprit grâce à des techniques douces de respiration, de relaxation et de visualisation positive.

Elle favorise le relâchement physique et mental, aide à mieux gérer le stress et les émotions, et permet de développer ses ressources personnelles pour améliorer son bien-être au quotidien.

 220 € par an + adhésion



Les mercredis 17h15 - 18h15
18h30 - 19h30

 25 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 8  Maximum 12



Mercredi 16 septembre 2026

RANDO DÉCOUVERTE

ADULTES

Michèle TABARY

Toutes les semaines et selon météo.

Cette activité s'adresse à un public désirant marcher, découvrir le territoire local, le tout dans la convivialité. Rendez-vous tous les mardis ! Certaines sorties pourront se faire à la journée.

€ 170 € par an + adhésion



Les mardis de 13h30 à 18h

🕒 30 séances de 4h30



Extérieur

Minimum 6 ↔ Maximum 17



Mardi 15 septembre 2026

GYM ÉNERGÉTIQUE

ADULTES - SENIORS

Luce PERNIER

Gymnastique énergétique avec étirements doux de toutes les parties du corps, auto-massages par stimulation des points d'acupuncture, respiration, relaxation en fin de chaque séance. Inspiré du Do In et Shiatsu, circulation globale des énergies du corps.



€ 280€ par an + adhésion



Les mardis de 15h30 à 16h30

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 13 ↔ Maximum 16



Mardi 15 septembre 2026

CHARPENTE STANDARD & SUR LISTE - RABOTAGE - SÉCHAGE - TRAITEMENT DU BOIS

Scierie
du
Léman

BOIS
SCIERIE
CERVEN

Les Riollants - 74550 CERVENS - Tél. : 04 50 72 40 16
Fax : 04 50 72 47 19 - info@scierieduleman.com - scierieduleman.com

Maraichage & conserverie biologiques
Ventes & distribution locales

Le Potager
des Fourches

Marchés & AMAP

Fessy
600 chemin des Terreaux

06 23 73 26 07 LEPOTAGERDESFOURCHES@GMAIL.COM

GYM DOUCE

ADULTES - SENIORS

Luce PERNIER

Mouvements très doux permettant d'assouplir chaque partie du corps et de conserver une bonne mobilité.

€ 150 € par an + adhésion



Les mardis de 14h15 à 15h15
ou les jeudis de 14h30 à 15h30

🕒 30 séances de 1h



Dans la Salle du Verger

Minimum 13 ↔ Maximum 16



Mardi 15 septembre 2026

TAROT

ADULTES

Marie-Christine VIGNOCCHI

Venez jouer en toute simplicité et convivialité, ouvert à tous les niveaux. Une séance par semaine.

€ 50 € par an + adhésion



Les mercredis de 20h à 23h

🕒 30 séances de 3h



Dans la Salle du Lac

Minimum 4 ↔ Maximum 25



Mercredi 16 septembre 2026

LES JEUX DU LUNDI

ADULTES - SENIORS

Monique HOFMANN - Brigitte BESSET

Tous les lundis après-midi, retrouvons-nous pour un moment convivial autour de jeux de société et une pause gourmande.

€ -65 ans : 50€ par an + adhésion
+65 ans : 10€ par an + adhésion



Les lundis de 14h15 à 17h15

🕒 30 séances de 3h



Dans la Salle du Lac

Minimum 4 ↔ Maximum 20



Lundi 14 septembre 2026

SCRAPBOOKING

ADULTES

Isabelle THOMAS

Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e), venez partager avec nous des moments de convivialité et d'échanges autour du scrapbooking. Le scrapbooking est un loisir créatif consistant à archiver les photos de façon esthétique et vivante. Chaque personne développe son propre style, s'inspire d'autres scrapeuses, expérimente, donne des idées... Carterie, pages de scrapbooking ou confection de minis albums sont au programme.

€ 100€ par an + adhésion



Les samedis de 13h30 à 17h30

🕒 10 séances de 4h



Dans la Salle de l'école

Minimum 8



Maximum 12



Samedi 19 septembre 2026

BRASSAGE DE BIÈRE

ADULTES

Gwenael AGNETA

Deviens brasseur amateur le temps d'un week-end!

Tu aimes la bière ? et si tu passais de simple amateur à créateur de ta propre recette ? Viens vivre une expérience conviviale et immersive où tu apprendras à brasser ta bière... de A à Z !



€ 50 € par an + adhésion



Les samedis de 8h à 15h

🕒 2 samedis ou dimanches
à 15 jours d'intervalle



Au Hangar Communal

Minimum 2 binômes par session



Samedi 19 septembre 2026



Renault Twingo E-Tech Électrique

Maline, espiègle, pratique avec 5 portes.

Venez l'essayer chez **Renault Thonon**

Scannez pour réserver votre essai :



RENAULT THONON
1 Rue du Romagnol
74200 Thonon-Les-Bains
04 50 26 76 00

CONDITIONS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION

Pour que nos activités puissent voir le jour, il est essentiel d'atteindre un nombre minimum (et/ou de respecter un maximum) de participants. Sans cela, nous serons malheureusement contraints d'annuler certains cours. Alors, ne tardez pas à réserver votre place !

Les inscriptions se font pour l'année, avec une option de paiement échelonné pour plus de flexibilité.

Comme chaque année, plusieurs opportunités s'offrent à vous pour vous inscrire :

- **Dès mi-juillet**,
en ligne sur notre site : www.foyer-rural-cervens.fr
- **Le dimanche 30 août, de 9h à 13h**
lors de la journée d'inscription organisée à la salle polyvalente.
- **Du 31 août au 4 septembre**
des permanences seront ouvertes de **16h à 19h** au bureau du Foyer Rural de Cervens.

ABSENCE ANIMATEUR

En cas d'absence de l'animateur, le Foyer prévient au plus vite les inscrits à l'adresse mail fournie. Une séance de rattrapage est organisée dans la mesure du possible. Toutefois, le prix indiqué contient une tolérance de 10% de séances non rattrapées. Au-delà, un remboursement au prorata du coût de l'activité sera effectué.

TARIFS ADHÉSION

ENFANT (NÉ À PARTIR DU 01/01/2010) : 10€ ▪ ADULTE : 20€ ▪ FAMILLE : 40€
L'adhésion au Foyer Rural est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Les activités sont à régler pour la saison (possibilité de régler en plusieurs fois).

COURS D'ESSAI

Testez nos activités ! Du 14 au 19 septembre 2026, profitez d'une semaine d'essais pour découvrir nos activités et trouver celle qui vous correspond (hors chant). Pour bénéficier de ces séances, une inscription préalable à l'activité est obligatoire, dans la limite des places disponibles. Si nous n'avons pas de retour de votre part, votre inscription sera automatiquement validée et le règlement sera encaissé à partir du 21 septembre 2026. Dans tous les cas, l'adhésion reste acquise.

ASSURANCE

Le Foyer Rural étant adhérent à la FOL (Fédération des Oeuvres Laïques), il permet aux adhérents inscrits de bénéficier des avantages liés à la FOL et au droit d'entrée à l'UFOLEP (Service Culturel et Vacances). Par ailleurs, l'adhésion au Foyer comprend une assurance qui vous couvre lors de vos activités.

INFOS AUX PARENTS

Les parents doivent s'assurer de la présence de l'animateur.trice avant de quitter leur enfant et sont tenus de le récupérer à la fin du cours dans la salle et non à l'extérieur. Passé l'horaire de fin, l'animateur.trice n'est plus responsable de l'enfant.

COMPORTEMENT

Les adhérents doivent être à l'heure. Les retards répétés en début et/ou en fin de cours, un comportement inadapté et/ou dangereux pour lui-même ou les autres participants, pourront donner lieu à l'exclusion temporaire ou définitive des cours sans possibilité de remboursement.

ABSENCE OU ABANDON D'UNE ACTIVITÉ

Toute absence au cours est de la responsabilité de l'adhérent et ne fera pas l'objet d'un remboursement, sauf en cas de maladie ou d'accident (remboursement possible sur présentation d'un certificat médical dans les 15 jours qui suivent). Une vérification des présences est effectuée tout au long de l'année.

TENUE

Baskets propres ou chaussettes obligatoires en salle.

SUBVENTIONS COMMUNALE ET DÉPARTEMENTALE

La subvention communale est de 35€ par an et par enfant résidant à Cervens et de 20€ par an et par enfant résidant dans les communes extérieures. La subvention départementale annuelle est de 10€ pour tous les enfants. Cette subvention concerne une seule activité par enfant et sera déduite de votre facture. Les enfants concernés sont ceux nés à partir du 01/01/2010.

POINT INFOS

Les activités débiteront la semaine du **lundi 14 septembre 2026** et n'auront pas lieu durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Vacances scolaires :

Automne 17/10/2026 - 01/11/2026

Noël 19/12/2026 - 03/01/2027

Hiver 13/02/2027 - 28/02/2027

Printemps 10/04/2027 - 25/04/2027

Été à partir du 03/07/2027

Jours fériés et ponts :

Mercredi 11 novembre 2026

Lundi 29 mars 2027

Samedi 1er Mai 2027

Jeudi 6 mai Vendredi 7 mai 2027

Samedi 8 mai 2027

Lundi 17 mai 2027

CALENDRIER DES MANIFESTATIONS

SEPTEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

NOVEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JANVIER 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MARS 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MAI 2027

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUILLET 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OCTOBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2027

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

AVRIL 2027

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JUIN 2027

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

AOÛT 2027

L	M	M	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

DIMANCHE 30 AOÛT 2026 :
JOURNÉE DES INSCRIPTIONS,
RENDEZ-VOUS AU FOYER RURAL
DE 9H À 13H !

*Les dates suivantes sont indicatives
 et sujettes à modification, suivez nos
 réseaux pour connaître nos actualités !*

UN VENDREDI PAR MOIS

SÉANCES DE CINÉMA,
 18h30 jeune public, 20h30 adultes

SAMEDI 28 NOVEMBRE

SOIRÉE LOTO, Partagez un moment
 convivial seul, en famille ou entre amis et
 tentez de remporter le gros lot !

VENDREDI 15 JANVIER

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, Le Foyer Rural
 vous invite à venir échanger autour du bilan
 et des futurs projets. Rejoignez-nous pour
 participer à cette belle aventure !

SAMEDI 6 FÉVRIER

SOIRÉE THÉÂTRE, Préparez-vous à une
 soirée placée sous le signe du spectacle et
 de l'émotion ! La Tropa de Brentonna vous
 invite à découvrir une pièce pleine de vie et
 d'humour.

SAMEDI 6 MARS

SOIRÉE KARAOKÉ, Prenez le micro et
 laissez parler votre talent ! Que vous soyez
 chanteur confirmé ou amateur
 enthousiaste, venez partager un moment
 convivial et musical.

SAMEDI 3 AVRIL

CONCERTS NOUVELLE SCÈNE,
 Plongez dans l'univers des talents
 émergents avec Nouvelle Scène ! Venez
 vibrer au rythme de nouveaux artistes lors
 d'une soirée musicale.

DIMANCHE 23 MAI

VIDE-GRENIER, Vendez ou achetez dans
 une ambiance conviviale ! En collaboration
 avec le CCAS de Cervens.

SAMEDI 5 JUIN

FÊTE DES ACTIVITÉS, Découvrez les
 activités du Foyer Rural et trouvez votre
 nouvelle passion.

SAMEDI 10 JUILLET

FÊTE DE CERVENS, Marché d'artisans,
 concert et feux d'artifice ! En collaboration
 avec la mairie et le CCAS de Cervens.

ACTIVITÉS ET ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



C'est une application qui nous permet de vous tenir informé.e de tout le programme des manifestations à venir.



Suivez notre page Facebook pour rester à jour de nos dernières actualités, manifestations, événements, festivités : Foyer Rural de Cervens.



Si vous préférez Instagram, rendez-vous sur notre compte Foyer Rural Cervens @frcervens74.



04.50.72.03.07 - contact@foyer-rural-cervens.fr

www.foyer-rural-cervens.fr

Permanence au bureau les mardis de 16h à 18h (hors vacances scolaires)
621, route des Collines - 74550 Cervens