

Le **Foyer Pour Tous d'Upie** est une association, animée par une équipe de bénévoles et des professeurs.

Toutes les activités proposées sur cette plaquette sont disponibles aux personnes qui s'acquittent d'une adhésion payante.

**Adhésion : 15€ adulte 5€ enfant-ado**

Une réduction de 15€ est accordée aux personnes inscrites à 2 activités (avec intervenant) ainsi qu'aux fratries. Une seule réduction est accordée par personne.

Des activités peuvent être modifiées ou supprimées par le **Foyer Pour Tous**, en fonction du nombre de participants.

Pour chaque activité, vous avez la possibilité d'effectuer un **cours d'essai**.

Vous pouvez vous inscrire **sur [HelloAsso](#)** si vous n'avez ni réduction spécifique (plusieurs activités avec professeur, fratries) ni subvention (Top Départ, Pass'Sport...). Sinon, vous devez faire une **[inscription papier](#)**.

Pour les **Arts du Cirque** vous devez faire une **[inscription papier](#)**.

Veuillez noter les activités destinées aux enfants : **Ecole du Sport, Latin Jazz, Théâtre et Arts du Cirque**.

Reprise des activités : semaine du 15 septembre (sauf Théâtre et Marche – voir plus bas)



## **Programme des activités 2025-2026**

**FOYER POUR TOUS – UPIE**

Mail : [foyerpourtous.upie@gmail.com](mailto:foyerpourtous.upie@gmail.com)

## LATIN' JAZZ

## ENFANTS-ADOS-ADULTES

Rencontre entre la danse latine et le modern'jazz, deux styles de danse qui ont plus de points communs qu'on ne le pense. De la première, Jessica puise un travail rythmique, de la seconde elle garde la technique.

Musiques latinos, modernes, en passant par le traditionnel... à la découverte de styles musicaux différents pour s'inventer, créer mais surtout danser !

Mouvements debout ou au sol... Danser seul(e) ou en groupe... des chorégraphies variées pour s'amuser et progresser !

[Lieu : Maison des associations](#)

Eveil : 4-6 ans	mercredi 15h15-16h00	150€
Enfants :	mercredi 16h00-17h00	160€
Ados :	mercredi 17h05 -18h05	160€
Adultes :	mercredi 18h05-19h05	190€

Contacts : **Jessica DEYRE 06 19 75 29 86**

**Stéphanie SANCHEZ DELRIEU 06 63 42 82 61**

## MIX FITNESS

C'est une activité différente par trimestre. Ces 3 activités sont accessibles à tous-tes, débutants comme confirmés. A partir de 12 ans.

Septembre : La **ZUMBA** est un cours chorégraphié en musique. Inspirée des danses latines, comme la Salsa, la Samba, la Rumba, le Merengue, le Reggaeton... Les chorégraphies mélangent des mouvements de fitness et de danse, pour tonifier le corps en entier.

Activité fun, ludique et motivante.

Janvier : **HIIT CARDIO-RENFORCEMENT** D'abord 30 minutes d'entraînement fractionné de haute intensité (**HIIT: High Intensity Interval Training**) qui enchaîne des phases d'accélération (environ 30 secondes) et de décélération active (15 secondes). Puis 30 minutes de renforcement musculaire.

Avril : **PILOXING SSP**

Mêlant danse, pilâtes et boxe, le piloxing est un cours très complet, élégant, sexy et puissant (**SSP : Sleek, Sexy, Powerful**). Pour travailler à la fois le cardio et la force.

[Lieu : Salle des fêtes](#)

Mercredi 20h-21h 150€

Contact : à définir

## MOUVEMENTS ROSEN / GYM DOUCE

Les Mouvements Rosen sont une série de mouvements simples pratiqués en solo, duo et en groupe, réalisés sans effort en respectant les limites de chacun. Ces mouvements permettent de détendre nos tensions chroniques et nos postures physiques et émotionnelles, augmentent la flexibilité des articulations, favorisent la respiration naturelle et invitent à une expérience plus profonde de nous-mêmes.

[Lieu](#) : Salle des fêtes

Lundi	18h00-19h15	155€
Jeudi	10h00-11h15	155€

Contact : **Monique MORICAND** 06 75 16 59 23

## ECOLE DU SPORT ENFANTS

C'est un éveil sportif qui ouvre les jeunes enfants de 4 à 6 ans au goût de divers sports.

Animé par un éducateur sportif de l'UFOLEP.

[Lieu](#) : Salle des fêtes

Mardi	17h00-17h45	150€
-------	-------------	------

Contact : **Brigitte LEBRETTE** 06 10 95 43 06

## COURSE À PIED

Faire d'un sport individuel un sport collectif est toujours difficile pour la course à pied. Mais Cap'Upie réussit à réunir des ingrédients clés pour prendre du plaisir à courir ensemble : la nature par le bois de Miéry, des parcours adaptés pour débutants et confirmés, des sorties courtes, des sorties longues! Alors n'hésitez pas, rejoignez-nous !

[Lieu et horaires](#): À préciser auprès des référents (voir contact)

Tarif : 40€

Contacts : à définir

## DESSIN PEINTURE

C'est l'idée de partager une activité créative et ludique sans professeur.

[Lieu](#) : Maison des associations

Lundi	9h-11h	35€
-------	--------	-----

Contact : **Geneviève PEYRARD** 06 60 83 61 32

## MARCHE

**Début des activités** : 8 septembre

Activité physique loisir et prévention santé avec comme la marche comme support d'activité

Différentes techniques seront abordées : marche nordique, marche afghane, marche yoga, marche et renforcement musculaire, marche japonaise, sur des sentiers plats, vallonnés ou escarpés avec une durée de parcours variable entre 1h30 et 2h.

L'objectif est l'entretien de la condition physique et du bien-être dans un cadre de circuits en pleine nature.

**Lieu** : [Rendez-vous à la Maison des associations](#)

Lundi 14h00-15h45 155€

Contact : **Brigitte LEBRETTE 06 10 95 43 06**

## PILATES

Le Pilates est une méthode d'activité physique douce qui travaille l'amélioration de la posture, le renforcement des muscles profonds, les étirements et la respiration. C'est une méthode complète de prévention santé.

**Lieu** : [Maison des Associations](#)

Jeudi 18h-19h 160€

Contact : **Anne-Laure PELURSON 06 72 43 33 52**

## ARTS DU CIRQUE

## ENFANTS

Le cirque est une activité artistique : art vivant, visuel, sonore, ce n'est pas de la gymnastique... Une Activité Physique Artistique qui embrasse, articule, mélange des arts variés, comme l'acrobatie, les aériens, le dressage, les équilibres, les arts clownesques, la manipulation d'objets-jonglage.

**Lieu** : [Salle des fêtes](#)

4-6 ans jeudi 16h45-17h45 210€ **NOUVEAU**

6-8 ans mardi 18h00-19h30 230€

9-12 ans jeudi 18h00-19h30 230€

ados - adultes jeudi 19h30-21h30 250€ **NOUVEAU**

Contact : **Justine DELISLE 06 82 17 92 34**

## YOGA

Des cours de yoga classiques, appelés généralement HATHA YOGA combinent exercices de respiration, échauffement et une série de postures statiques et se terminent par une relaxation.

Des cours de YOGA DOUX, avec des variations de postures plus douces pour des personnes séniors, à mobilité réduite ou qui reprennent une pratique après un temps d'arrêt.

**Lieu** : [salle de motricité, école primaire](#)

Mardi 18h30-20h 210€ Hatha

Mercredi 17h-18h30 210€ Doux

Mercredi 18h45-20h15 210€ Hatha

Contact : **Sabrina GROS 06 75 45 48 82**

## **ATELIER THÉÂTRE ENFANTS-ADULTES**

**Début des activités** : 29 septembre (les cours seront rattrapés)

### **Adultes à partir de 16 ans**

L'idée est

- D'explorer le jeu du comédien par des exercices où la voix, le corps, les émotions s'expriment
- De solliciter son imaginaire dans des improvisations
- D'incarner des personnages
- De se découvrir, de s'amuser avec le groupe
- De participer à la création et à la représentation d'un spectacle à partir d'une pièce de théâtre

Lieu : Salle des fêtes

Lundi :                    20h30-22h30      200€

### **Enfants (8-12 ans) NOUVEAU**

Le jeu théâtral permet de s'exprimer par la parole et le corps, développer sa créativité avec des improvisations, se connaître et aller à la rencontre des autres. Il s'agira donc de découvrir une ou plusieurs pièces de théâtre, s'approprier le texte, incarner des personnages avec le projet de réaliser avec le groupe un spectacle et de le présenter à la fin de l'année.

Lieu : Maison des Associations

Lundi 18h00-19h30      150€

Contact : **Carine SAUTREY 06 43 85 79 58**