

Merci à nos
sponsors



GUIDE DES ACTIVITÉS ET DES SERVICES 2026 - 2027

NOUVELLE ADRESSE
4D ROUTE D'ARGELOS
À THÈZE

☎ 05 59 04 31 90
✉ afr.theze@gmail.com
🌐 afr-theze.blogspot.com

Un lieu pour tous,
des activités
pour chacun !



Suivez toutes nos actualités et
activités sur nos réseaux sociaux

famillesruralestheze

familles_rurales_theze



Espace de Vie Sociale

Activités et animations

Ateliers en famille

Tous les mois, des activités sont proposées : cuisine, art créatif, bricolage, musique, nature...

Sorties familiales

3 fois/an, samedi ou dimanche.

Vacances familiales

Accompagnement, soutien financier pour vous permettre de sortir du quotidien en organisant vos vacances.



Services et prestations

Permanences gratuites sur rdv :

- Avocat
- Médiatrice familiale
- Maison des Ados
- Assistance sociale MSA
- Conseillères Mission Locale et PLIE IEBA Morlaàs

Aide administrative et/ou orientation vers services appropriés

Location : Bureaux et salles de réunion aux particuliers, entreprises et indépendants selon les besoins

Services pratiques : Impression/scan/ordinateur/relieuse
Baby-sitting / Petites annonces / Aide aux devoirs

Ateliers hebdomadaires



Atelier Informatique

Mardi ou Mercredi : 14h-16h

Venez vous initier et vous perfectionner dans l'utilisation des outils numériques.



Atelier photos

2 vendredis/mois - 19h00

Initiation et perfectionnement à l'utilisation de votre appareil photo, avec des sorties à thème proposées.

Activités 2026-2027

ADOS/ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Yoga 9h-10h15 Thèze	Sophrologie 09h-10h15 Thèze			Remise en forme Circuit training 9h30-10h30 Thèze
Sophrologie 10h30-11h45 Thèze				Pilates 11h00-12h00 Thèze
			Aquagym 12h30-13h15 Pau	
Aquagym 14h15-15h00 Pau			Yoga 17h00-18h15 Auriac	
	Pilates 18h30-19h30 Thèze		Yoga 18h30-19h45 Auriac	
Zumba 19h-19h45 Auriac		Renfo/Cardio 19h15-20h15 Thèze	Circuit training 19h30/20h30 Thèze	
			Théâtre adultes 20h-21h30 Thèze	

ENFANTS/ADOS

MERCREDI	JEUDI
Multi-activités/sports 3-5 ans : 9h30-10h15 6-8 ans : 10h30-11h30 9 et + : 11h30-12h30 Thèze New	Théâtre 9-13 ans 18h45-19h45 Thèze
Théâtre 4-8 ans 17h15-18h00 Thèze	
Théâtre 9-13 ans (débutant) 18h00-19h00 Thèze New	



TARIFS 2026-2027	ADULTES	ENFANTS (-18 ANS)
	1 ^{ère} activité 180 €	1 ^{ère} activité 160 €
	2 ^{ème} activité 160 €	2 ^{ème} activité 140 €



Tarif dégressif : dès la 2^{ème} activité inscrite dans le foyer, -20 € sur chaque activité supplémentaire.



SÉANCE À LA CARTE
10 €
(hors aquagym)



ADHÉSION ANNUELLE
32 €
par famille



PAIEMENT FACILITÉ
 Paiement en plusieurs fois possible

Ateliers mensuels

Cercles mamans bébés

Espace de rencontre entre mamans avec bébés, mêlant partages, bien-être & moments créatifs, pour prendre soin de soi, se soutenir et créer du lien.

Contact : Marie - 06 79 88 14 38



Ateliers massage relaxation **New**

Ces ateliers sont des espaces pour déposer le quotidien : conscience des émotions, travail sur le souffle, auto-massage, expérience du toucher à l'autre, relaxation et massage ciblé par Delphine.

1 lundi/mois 18h30-20h00

Contact : 06 16 12 59 05



Ateliers Récreamusica **New**

Éveil à la musique, aux sons et aux rythmes à travers le jeu et la découverte sensorielle.

1 vendredi matin/mois

Animé par Chloé Boyer

Contact : 06 15 45 32 54

