

## ACTIVITES HEBDOMADAIRES

### STRECHING POSTURAL

Cours : Mardi de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15 à la loge du Trêve  
Mardi 17h45 à 18h45 et de 19h à 20h dans les salles polyvalentes.

Tarif: 130€ /an ( règlement en 3 chèques) .

Contact: Christiane Champallier 04 77 73 36 14 ou 06 18 04 63 19  
Arlette Chantemesse 04 77 73 45 20

### YOGA

Les cours ont tous lieu à la Loge du Trêve .Pour tous les niveaux: Mardi de 9h à 10h30, Mercredi 20 h à 21h30, ou Vendredi de 9h à 10h30 ou 14h30 à 16h00 et Pour Yogi confirmés: Vendredi de 10h45 à 12h15.

Tarifs: les séances d'1 heure 130€ /an ou les séances d'1 h30 195 € /an

+l'inscription à l'IFY 17€.. Contact : Voir Stretching Postural

### QI GONG (Qi = Energie Qong =Exercice).

Cours : Jeudi de 14h à 15h30 à la loge du Trêve

Mercredi de 17h30 à19h ou19h30 à 21h dans la salle « Hirondelle »

Tarif: 195 € /an . Contact : Voir Stretching Postural .

### MARCHE DU JEUDI

Ouvert à toutes les personnes qui pratiquent la marche régulièrement

Les jeudis départ du parking de la loge du Trêve à 13h30

Contact: Jo Chantemesse 04 77 73 45 20 J C Tosoni 04 77 73 16 35

### PING PONG

Le Vendredi de 18h30 à 21 h à la Loge du Trêve

Contact: René BAZIN 06 06 51 52 48

### SOPHROLOGIE :

Cours : Jeudi de 19h à 20 h dans la nouvelle salle « Les Hirondelles »

Tarif : 130 € pour l'année Contact : Voir Stretching Postural

### MARCHE NORDIQUE

2 séances hebdomadaire sont proposées le mardi et samedi matin à 8h50 rendez-vous au stade de foot derrière la Mairie. Pour les séances d'initiation location d'une paire de bâtons spécifiques à la Marche Nordique 5 €.

Tarif: 40 € par an pour les 2 séances hebdomadaires.

Contact Maurice Bonnard 06 60 37 58 28 ou 04 77 73 05 84

Les chèques ANCV sont acceptés pour le règlement de ces activités. Elles sont accessibles aux personnes à jour de leur adhésion à l'association FARO 17€ par famille et par an . Tous les informations sur notre site internet : <http://www.farofarnay.org/>



Farnay Animation Randonnées Omnisports

Programme du  
dimanche 20 janvier au  
dimanche 14 avril 2019

L'Association « LES FARO » propose depuis 1997:

#### - Des activités hebdomadaires:

- Stretching Postural
- Qi Gong
- Yoga
- Ping Pong
- Marches, Marche Nordique.
- Sophrologie.

#### - Des sorties un dimanche par mois:

- A la journée ou à la demi journée
- Randonnées, soupe aux choux, raquettes, visites.

#### - Deux manifestations annuelles :

- La marche de nuit solidaire
- Farnay Trail solidaire (ex Farnayrote)

#### - Deux week-end:

- Découverte, dégustations, randonnées, visites....  
(Nuits St Georges, Le Pont du Gard, Clunay,.... )

Toutes ces activités sont présentées à l'intérieur de cette plaquette d'informations pages 2 et 3 sorties mensuelles, week-end et manifestations annuelles ., page 4 activités hebdomadaires Ces activités sont ouvertes aux habitants de Farnay et aux extérieurs . Certaines activités (sorties mensuelles et Week End) sont proposées aux non adhérents. Vous pouvez nous contacter sur: <http://www.farofarnay.org/>

### Des sorties 1 dimanche par mois

#### Le dimanche 20 janvier 2019 :

##### Les Vœux des FARO à ST Christo en Jarez

départ de Farnay village à 9h pour St Christo en Jarez .  
L apéro et la galette offert par l'Association FARO et repas  
tiré du sac . Pour ceux qui veulent nous rejoindre RdV à 12h à la  
salle communale de St Christo en Jarez

#### Le samedi 16 mars :

##### Sortie Aqueduc Romain du Gier .

Départ de Farnay Village à 8h00 en direction de Chaponost.  
Visite avec 1 guide des vestiges antiques exceptionnels le  
matin et l'après midi possibilité de continuer la randonnée  
sur site . En fonction de la météo repas tiré du sac ou  
resto . Groupe maximum 25 personnes. Date limite d'inscrip-  
tion le 3 mars 2019 auprès de Bernard PASCAL au  
06 82 15 72 31 (texto) ou mail [bernardpascal42@orange.fr](mailto:bernardpascal42@orange.fr)

### Nouveauté 2019 :

#### Du Samedi 2 au Dimanche 3 février 2019 Week End NEIGE à METABIEF dans le Jura

Départ de Farnay en cars le samedi matin retour le dimanche fin  
d'après midi . Hébergement dans un gîte en pension complète du  
samedi soir au dimanche midi . Au programme skis de fond, skis  
de piste, raquettes au choix de chacun , visite, convivialité,  
bonne humeur. L'effectif maximum (53 personnes ) est atteint !  
**Les inscriptions sont closes.**

**A noter sur vos agendas:**

### Du samedi 18 mai au dimanche 19 mai 2019 :

#### Week End familial .

Départ de Farnay en cars le samedi matin retour le dimanche fin  
d'après midi . Hébergement dans un gîte en pension complète du samedi  
soir au dimanche midi . Au programme randonnée, visite, sport,  
convivialité, bonne humeur. Dès le 4 février vous trouverez sur le  
site Internet ([farofarnay.free.fr](http://farofarnay.free.fr)) les informations sur le déroulement  
de ce Week End, le lieu, le tarif, le programme et les horaires de  
départ .

**Inscription au plus tard le 15 mars 2019 auprès de :**

Pierre CARCELES 06 78 07 85 88 (texto) ou

Par mail [carceles.farnay@gmail.com](mailto:carceles.farnay@gmail.com)

### Manifestation annuelle le dimanche 14 avril 2019

#### FARNAY'TRAIL SOLIDAIRE

##### Courses Solidaires au profit d'« EAU'TISME »

Section du Club Nautique de l'Ondaine (CNO) en faveur des  
enfants Autistes de la Loire . L objectif de ce club est  
d'apprendre aux enfants autistes à nager d'une manière  
ludique afin d'améliorer la coordination de leurs mouvements,  
l'autonomie et la sociabilisation

3 parcours de courses seront proposés 9, 17 et 29,5 kms  
Un appel à bénévole sera prochainement diffusé pour assurer le  
bon déroulement des courses (sécurité aux carrefours , logistique,  
classement, ravitaillement, etc.) .

Renseignement et inscription :<http://farnaytrail.farofarnay.org>

06 44 10 79 81 ou 06 60 37 58 28