



Le **Foyer d'Education Populaire** est l'une des associations à but non lucratif du village de Lavalette, à 5 minutes de Carcassonne. Le FEP existe depuis plus de 35 ans, a pour principale activité la **randonnée** et compte plus de 110 adhérents chaque année. Mais le FEP organise également plusieurs **manifestations** tout au long de l'année, et propose des **activités sportives**. En résumé, une saison du FEP de septembre à juin, c'est :

- une **randonnée** le dimanche toutes les 3 semaines en moyenne,
- une **randonnée semi-nocturne** suivie d'un repas atypique en octobre,
- une **soirée à thème** en novembre (espagnole, réunionnaise, savoyarde, etc...),
- une **randonnée de Noël** suivie d'un repas en décembre,
- une **galette des rois** en janvier,
- une **soirée à thème** en février (espagnole, réunionnaise, savoyarde, etc...),
- une **omelette Pascale** en avril (précédée d'une randonnée),
- la **course du village** fin mai (14 km : les **Foulées de la Malepère**),
- un **week-end détente** fin juin sur 2 jours, en Espagne ou en France (randonnées, visites, excursions, etc...),
- toutes les semaines : **2 séances de Fitness, 3 séances de Yoga, 2 séances de Pilates et 2 cours d'Espagnol.**

Toutes les informations, les articles et l'agenda du FEP sont visibles sur un blog propre à la vie de l'association :

<http://fep-lavalette11.blog4ever.com/>

Les séances d'activités sportives débutent en général la deuxième semaine de septembre pour se terminer la première semaine de juillet (ou fin juin), et nos animatrices (**Martine GERVAIS** pour le **Yoga**, **Géraldine GISBERT** pour le **fitness** et le **Pilates**) vous accueilleront volontiers aux horaires définis sur le bulletin d'adhésion. Les deux premières participations aux séances sportives sont gratuites et ouvertes sans aucun engagement.

Pour plus de renseignements, vous pouvez joindre l'un des membres du bureau, tels que le président **Alain** (06 08 74 03 72), la secrétaire **Renée** (06 89 37 04 82), ou encore le trésorier **Régis** (06 19 48 20 64), mais également par mail en écrivant à [fep.lavalette@gmail.com](mailto:fep.lavalette@gmail.com).

A très bientôt sur les sentiers Occitans ou dans les salles Lavalettoises