

ACTIVITES MIRABELLE

CCAS DE LA VILLE D'AGDE

2024 - 2025

ATELIERS

CARTE MIRABELLE

MÉMOIRE

JARDINAGE

LANGUES

VOYAGES-CONFÉRENCES

INFORMATIQUE

SPORT

DANSE

JEU X

MAGIE

TRICOT COUTURE

ARTS PLASTIQUES

BIEN-ÊTRE

ccas CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE D'AGDE

Espace Génération Retraite - 04 67 94 60 74



Espace Génération Retraite - 04 67 94 60 74

[Https://www.ccas-agde.fr](https://www.ccas-agde.fr)

SOMMAIRE

ACTIVITES GRATUITES / BENEVOLES RETRAITES.

LES DANSES. (Salsa, Sévillane, Danses de Société, Après-midi dansant).....	Page 2
LES MARCHES. (Avec Bâtons, Marche en Agde, Cap d'Agde et Grau d'Agde).....	Page 2
LES ACTIVITES DECOUVERTES. (Astrologie, Jardinage Magie, Modélisme, Lecture, Ecriture).....	Page 3
LES PEINTURES. (Peinture sur porcelaine, Acrylique et Pastel).....	Page 4
COUTURE -TRICOT - CROCHET-BRODERIE. (De fils en aiguilles, Broderie, Les cousettes, Laine et cotonnage, Crochet -tricot-Patchwork-carton plumes, Les doigts d'Or).....	Page 5
LES ARTS CREATIFS. (Tableaux 3D, Objets, décoratifs, Loisirs créatifs, Gravure sur verre, Crèches provençales, Sculpture sur bois).....	Page 6
LES ATELIERS MEMOIRES. (Après-midi détente, Amuse mémoire).....	Page 7
LES LANGUES. (Espagnol, Italien, Anglais)	Page 7
LES ATELIERS NUMERIQUES. (C.R.I.R, Photo numériques)	Page 7
LES JEUX. (Scrabble (version pro)- Scrabble familial, Echecs, Tarots)	Page 8
MUSIQUE ET CHANT. (Karaoké, Guitare).....	Page 8

ACTVITES SPORTIVES / PARTENAIRE VILLE.

ENERGIE BIEN-ETRE	Page 9
TIR A L'ARC	Page 9

ACTIVITES SPORTVIES /PARTENAIRES PRIVES.

BOWLING .(Rue Jean Baptiste Salles* Agde)	Page 10
GOLF. (Golf Cap d'Agde)	Page 10

ACTIVITES SPORTIVES / PARTENAIRES ASSOCIATIFS.

GYM-PILATES. (Association Léo-Lagrange)	Page 11
GYMNASTIQUES ADAPTEE. (Association MAVIE)	Page 11
ZUMBA. (Association ISIS DANCE)	Page 12
BUNG PUMP. (Club Athlétic d'Agde)	Page 12
FELDENKRAIS. (Association NAMASTHE)	Page 13
MEDITATION. (Association NAMASTHE)	Page 13
RELAXATION. (Association NAMASTHE)	Page 13
BALADE BOTANIQUE & SYLVOTHERAPIE . (Association NAMASTHE)	Page 14
YOGA CHAISE. (Association NAMASTHE)	Page 14
YOGA. (Association SHY)	Page 15
TAIJI QUAN-QI GONG. (Fédération AROUND TAIJI-QUAN)	Page 15
SOPHROLOGIE & BALADE SOPHO. (Association SOPHIA)	Page 16
MUNZ FLOOR. (Association Le mouvement relié).....	Page 16

ACTIVITES GRATUITES / BENEVOLES RETRAITES.



LES DANSES

SALSA.

René GROSERRIN vous initie à la Salsa.

Les jeudis : De 09h00 à 11h00 . Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 85 92 04 17.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

SEVILLANE.

Paula GARCIA et Josiane PONCE encadrent la Sévillane. Vous apprenez des Chorégraphies sur différentes musiques.

Les jeudis. De 13h45 à 14h15 (Débutants) et 14h15 à 16h15 (Initiés). Salle 3 au 2ème étage. Immeuble la Calade.

Contact : 04 67 94 82 81.

Inscriptions & Reprise 3 octobre 2024. (Pas de danse pendant les vacances de Noël et de Pâques). Pour les vacances de Février et de Toussaint. Pas de danse le deuxième jeudi des vacances).

DANSES DE SOCIETE.

Alphonse et Marie Françoise VINCIGUERRA vous proposent de découvrir le Rock 6 temps, le Quick Step, la Bachatta, le Boléro, le Kuduro, la Cumbia..

1er et 3ème mardi du mois . De 9h00 à 12h00. Au Centre Saint-Martin au Cap d'Agde.

Contact : 06 52 62 87 87.

Inscriptions & reprise 1 octobre 2024. (Pas de danses pendant les vacances scolaires).

Georges ICARD et Michèle REQUENA vous proposent de danser la Valse musette, le Tango, le Fox Trott, le Pasodoble, le Madison, la Bachata, la Jérusalem, la Tarentelle..

Les lundis. De 13h30 à 16h30. Au Centre Saint-Martin au Cap d'Agde.

Contact : 06 61 19 93 21.

Inscriptions & reprise 7 octobre 2024. (Pas de danses pendant les vacances scolaires).

APRES-MIDI DANSANT.

Les Baladins et animés par Josiane LOURDEAUX vous propose des après-midi dansants.

Le 1er et 3ème mardi du mois. De 13h30 à 17h00. Au Centre Saint-Martin au Cap d'Agde.

Contact : 06 85 83 52 88.

Inscriptions & reprise 1er octobre 2024. (Pas de danses pendant les vacances scolaires).

LES MARCHES

AVEC BATONS.

Patrick LEVY encadre la Marche avec Bâtons. Echauffement, étirement , marche cardio avec dénivelé selon les parcours.

Les lundis et vendredis : De 8h45 à 11h15. RDV Parking BUT.

Contact : 06 77 02 42 36.

Inscriptions & Reprise 7 octobre 2024. (Marche pendant les vacances scolaires).

MARCHE EN AGDE.

Josiane PONCE encadre la Marche aux alentours d'Agde. Allure modérée de 8 à 10 km.

Les mardis : A 14h 00. RDV Parvis du Moulin des Évêques

Contact : 07 50 21 63 35.

Inscriptions & Reprise 1er octobre 2024. (Marche pendant les vacances scolaires).

Dominique CATTRINI encadre la Marche et les promenades pour découvrir la Ville .

Les mercredis : A 14H00. RDV Parking du Commissariat

Contact : 06 85 11 61 89.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Marche pendant les vacances scolaires).

MARCHE AU CAP D'AGDE et GRAU D'AGDE.

Jean-Pierre LAMEGER encadre la Marche pour les bons marcheurs. Rando en co-voiturage journée ou demie journée .

Les mercredis : A 14H00. PARKING ECOLE JULES VERNE. CAP

Contact : 06 81 52 51 18.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Marche pendant les vacances scolaires).

Félicie SICRE encadre la Marche avec allure plus modérée.

Les jeudis : A 14h 00. RDV Office du tourisme du Grau ou Eglise du Sacré Coeur.

Contact : 06 74 47 15 81.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Marche pendant les vacances scolaires).



LES ACTIVITES DECOUVERTES



ASTROLOGIE.

Edwige MICHALET vous initie à l'Astrologie. Vous découvrez votre thème astral.

Les 1ers jeudis du Mois. De 14h00 à 16h00. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 04 67 94 66 31.

Reprise le 3 octobre 2024.(Ateliers pendant les vacances scolaires).



JARDINAGE.

Généviève DEBRU et Marie RAMSANY animent l'atelier dans lequel vous échangez vos conseils et astuces de jardinage . Visite des jardins familiaux .

Les 2èmes mercredis du Mois. De 14h30 à 16h30. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 81 89 55 63 - 06 09 56 42 62.

Inscriptions & Reprise le 9 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Pâques).



MAGIE.

Laurence STELNICEANU vous enseigne des tours de magie avec des cartes et autres supports.

Les vendredis. De 10h00 à 11h30. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 03 96 18 45.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



MODELISME.

Claude Muller partage la passion de la navigation en voiliers radiocommandés, et vous apporteront leurs aides à la construction et à la navigation.

Les mercredis. De 11h00 à 12h00. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 28 35 46 22.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



LECTURE

Le cercle de lecture de **Denise MOURARET** et de **Claude NEGRI**, vous attendent pour échanger sur les ouvrages proposés en début d'année.

Les 2èmes jeudis du Mois. De 14h30 à 16h30. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 07 77 25 31 36 - 06 14 24 25 57.

Inscriptions & Reprise le 10 octobre 2024. (Ateliers pendant les vacances scolaires).



ECRITURE.

Viviane BATTE vous propose d'animer un atelier d'écriture dont l'idée est de réveiller votre créativité, la réceptivité, l'expression de son imagination autour d'un mot, d'un groupe de mots ou d'un thème.

Les 1er et 3ème lundis du Mois. De 14h30 à 16h30. Salle informatique . 1er étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 12 06 51 56.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Ateliers pendant les vacances scolaires).

LES PEINTURES

PEINTURE PORCELAINE.

Christine JULES vous enseigne les techniques de la peinture sur porcelaine blanche et cuisson dans un four spécial.

Les jeudis. De 14h00 à 16h30. Salle 1 au 2ème Etage. Immeuble la Calade.

Contact : 06 42 42 91 24.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël et de Février).



PEINTURE ACRYLIQUE ET PASTEL.

Christian GRANIER vous initie aux techniques de la peinture.

Les mardis. De 14h30 à 16h30. Salle Restaurant-Foyer de la Calade.

Contact : 06 89 83 56 89.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël et de Février).

PEINTURE ACRYLIQUE ET PASTEL.

Solange MAZET et Christiane LESUEUR vous initient aux techniques de la peinture.

Les mardis . De 14h00 à 16h30. Maison du Temps Libre au Cap d'Agde.

Contact : 06 13 55 64 82 - 06 67 78 81 51.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances scolaires).



COUTURE - TRICOT CROCHET- BRODERIE

COUTURE « DE FIL EN AIGUILLE ».

Martine ANTAL anime l'atelier « De Fil en Aiguille » dans lequel vous confectionnez des sacs, accessoires et vêtements.

Les mardis . De 14h30 à 16h30. Salle 4 au Rdc du Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact : 06 32 61 35 28.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



BRODERIE.

Sylvie PIGAT et Béatrice ARMENGAUD vous enseignent la broderie, le point de croix, la peinture à l'aiguille, la Broderie Hardanger.

Les mardis. De 14h00 à 16h30. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade. Contact : 06 88 17 96 61.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



COUTURE « LES COUSETTES ».

Marie-Rose SUBAÏ et Mireille TARDIEUX coaniment l'atelier les cousettes, couture sur vêtements, création de sac et customisation.

Les lundis. De 14h30 à 16h30. Salle Cafétaria au Rdc du Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact : 06 64 84 60 29 - 06 09 92 10 15.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



LAIN ET COTONNAGE.

Marie-Hélène CHOLET vous accueille dans son groupe de tricoteuses. Vous apprenez le tricot, le carton plume.

Les lundis. De 14h30 à 16h30. Salle TV au Rdc du Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact: 06 95 81 39 03.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).

CROCHET -TRICOT- PATCHWORK - CARTON PLUME- BRODERIE.

Sylvie PIGAT et Amélia CUARTERO animent un groupe d'initiés aux techniques du Patchwork, du carton plume, de la broderie peinture à l'aiguille, point de croix.

Les vendredis. De 14h30 à 16h30. Salle 4 au Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact : 06 88 17 96 61.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



COUTURE « LES DOIGTS D'OR ».

Rose Marie MARINO encadre un groupe de couturières.

Les mardis. De 14h30 à 16h30. Salle Cafétaria du Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact : 06 78 86 55 32 .

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



LES ARTS CREATIFS



TABLEAUX EN TROIS DIMENSIONS.

Conchita GINER-CONCEPTION vous enseigne les techniques du Tableau en trois dimensions.

Les lundis. De 14h30 à 16h30. Salle Restaurant du Foyer - Restaurant Jardin de La Calade.

Contact : 04 67 94 96 84.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Ateliers pendant les vacances scolaires).

OBJETS DECORATIFS.

Paule LEDOUX vous proposent un atelier de peinture et de décoration d'objet tous supports (galets et différents objets naturels).

Les Vendredis. De 14h30 à 16h30. Au Foyer-Restaurant de la Maison du Temps Libre au Cap d'Agde.

Contact : 06 61 54 33 25.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

LOISIRS CREATIFS.

Chantal SEGURA vous propose un atelier créatif, tricot, broderie et peinture.

Les mardis. De 14h30 à 16h30. Au Foyer-Restaurant La Maison de Temps Libre au Cap d'Agde.

Contact : 06 11 71 75 35.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

GRAVURE SUR VERRE.

Jeanine LAVY vous initie à la gravure sur verre.

Les lundis sauf le 1er de chaque mois. De 14h30 à 16h30. Salle 4. Rdc au Foyer-Restaurant Jardin de la Calade.

Contact: 06 17 39 01 13.

Inscriptions & Reprise le 14 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

CREATION CRECHE PROVENCALE.

Alain MATTON vous initie à la Création de Crèche Provençale.

Les 1er et 3ème mercredis. De 14h00 à 16h30. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 85 70 54 00.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

SCULPTURE SUR BOIS.

Gérard ATTARD vous initie à la Sculpture sur Bois flottés.

Les jeudis. De 9h00 à 12h00. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 85 50 65 49.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).





ATELIERS MEMOIRE

APRES-MIDI DETENTE.

Christine KELLER vous propose un atelier ludique pour travailler la mémoire par le biais de jeux de réflexion, d'observation, d'association et de logique.

Les lundis. De 13h30 à 17h00. Salle 2 au 2ème Etage . Immeuble la Calade.

Contact: 04 67 94 94 62.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).

AMUSE MEMOIRE - Cap d'Agde.

Monique DARMON vous propose un atelier amuse - mémoire avec des exercices de vocabulaire, d'homophones, d'anagrammes, la métonymie, les suites logiques...

Les lundis. De 14h30 à 15h30. Au Foyer-Restaurant La Maison du Temps Libre » au Cap d'Agde.

Contact : 06 12 95 53 49.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



LANGUES

ESPAGNOL.

Isabelle CASINO, vous enseigne l'Espagnol. Les débutants et les initiés révisent les bases et échangent en Espagnol.

Les mercredis. De 09h00 à 10h00 pour les débutants et de 10h00 à 11h00 pour les avancés. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 37 34 75 15.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances scolaires).

ITALIEN.

Colette FINOTTI vous propose d'appréhender les bases de la conversation touristique, pour vous familiariser avec l'Italien lors de vos séjours .

Les mardis. De 9h00 à 11h00. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 25 84 83 17.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'italien pendant les vacances scolaires).

ANGLAIS.

Lyudmila HANAPPE vous propose d'appréhender les bases de la conversation touristique, pour vous familiariser avec l'Anglais lors de vos séjours .

Les jeudi. De 10h45 à 11h45 (Pour les initiés). Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 04 67 94 66 31.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'anglais pendant les vacances scolaires).

ATELIERS NUMERIQUES

INFORMATIQUE.

Le Centre de Ressource Informatique Retraités animé par **Rachid TEBBAL**, vous propose en groupe, de partager des conseils pratiques sur l'utilisation de PC, tablette, téléphone.

Les mardis. De 09H30 à 11h30. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 10 31 94 00.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Hors vacances scolaires).

PHOTO NUMERIQUE.

L'atelier photo numérique est coanimé par **Jean Claude RAGARU** et **Michel GODEFFROY**. Vous apprenez à faire des prises de vues et du post traitement des photos avec les logiciels Photoshop, Picasa. Vous profitez de sorties pour la mise en pratique.

Les lundis. De 10h00 à 12h00. Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 29 90 26 92.

Inscriptions & reprise le 7 Octobre 2024. (Hors vacances scolaires).

LES JEUX

SCRABBLE (VERSION - PRO).

Chantal FOYART anime les parties de Scrabble en duplicate, déjà arbitrées. Parties et Tournois. Pas d'initiation pour les débutants.

Les vendredis. De 14h30 à 16h30. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 27 82 00 46.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Ateliers pendant les vacances scolaires).



SCRABBLE (VERSION - FAMILIAL).

Christine KELLER anime un après-midi Scrabble, un jeu intergénérationnel de lettres et de réflexion comme à la maison.

Les vendredis. De 14h30 à 16h30. Salle - Restaurant Jardin de La Calade. Contact : 04 67 94 94 62.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



ECHECS.

André MARTINEZ vous initie aux règles du jeu d'Echecs.

Les lundis. De 10h00 à 12h00. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble la Calade.

Contact : 06 82 23 19 05.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



TAROT.

Jean AERTS et **Annie JOUSSELIN** coaniment les après-midis Tarot.

Les jeudis. De 14h00 à 16h30. Salle Restaurant du Foyer Jardin de La Calade.

Contact : 07 60 70 87 75 - 06 11 77 21 00.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël et de Février).



MUSIQUE ET CHANTS

KARAOKE.

Christine KELLER vous propose des après-midis musicaux et conviviaux dans lesquels chacun peut chanter et passer un moment agréable.

Les 4ème jeudis / Mois. De 14h00 à 16h30. Salle 2 au 2ème étage . Immeuble La Calade.

Contact : 04 67 94 94 62.

Inscriptions et Reprise le 24 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).

GUITARE.

Denis COEQUYT vous apprend à jouer de la guitare avec la base de la musique et un peu de Solfège

Les vendredis (sauf le premier du mois). De 9h30 à 11h30. Salle 1 au 2ème étage . Immeuble La Calade.

Contact : 06 14 76 05 39.

Inscriptions et Reprise le 11 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël).



ACTIVITES SPORTIVES / PARTENAIRE VILLE.

ENERGIE BIEN-ETRE

Rachel AURIOL vous fait découvrir les différentes activités physiques à travers le Pilate, le Yoga, le Stretching et la Relaxation.

Les mardis. De 14h00 à 15h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble la Calade. (Places limitées à 25 personnes).

Contact : 04 67 94 66 31.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



TIR A L'ARC

Jean-Charles BRUNO encadre le Tir à L'Arc. Apprentissage des règles de sécurité, pratique du tir avec des arcs classiques et des techniques de bases. Evolution des techniques de visée.

Les lundis. De 15h45 à 17h00. Au Palais des Sports à Agde.

Contact : 07 86 46 61 12.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



ACTIVITES SPORTIVES / PARTENAIRES PRIVES.

BOWLING



BOWLING AGDE. TARIF : 4,50 € la partie

Jean-Marie FONTAYNES encadre l'activité Bowling dans la zone des 7 fonts.

Les mardis. De 17h00 à 19h00. Rue du Père Jean Baptiste Salles à Agde.

Les jeudis. De 17h00 à 19h00. Rue du Père Jean Baptiste Salles à Agde.

Contact : 06 87 21 96 70.

Inscriptions & Reprise : 2 et 3 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

GOLF

GOLF « Découverte et Initiation ». Tarif : 30€ la Séance.

Stage de Golf. 10 séances de 1h30. Cap d'Agde. GOLF ACADEMY RESORT by MIKE LORENZO VERA.

Cours assurés par un moniteur de Golf diplômé d'Etat. Echauffements physiques spécifiques. Apprentissage des bases techniques au pratique avec appui numérique et vidéo.

Apprentissage des règles de comportement et de jeu sur le parcours nécessaire à la validation de la Carte Verte. Parcours accompagné avec le moniteur sur le Golf 9 trous du Volcan. Consignes techniques sur le matériel de golf. Matériel compris, balles de pratique non comprises, à s'acquitter par les élèves..

Renseignements et inscriptions au 04 67 26 54 40.

Reprise en septembre 2024.



ACTIVITES SPORTIVES / PARTENAIRES ASSOCIATIFS.

GYM-PILATES



ASSOCIATION LEO LAGRANGE. TARIF : 40€ / Trimestre.

Catherine ORCEL, éducatrice sportive vous propose la pratique du Pilate et de la Gymnastique.

Les Lundis. De 08h30 à 9h30, de 09h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Les mardis. De 8h30 à 9h30 et de 9h30 à 10h30. Salle Mairie Annexe du Grau d'Agde.

Les Jeudis. De 11h00 à 12h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 08 82 18 95.

Inscriptions le mardi 17 septembre de 10h00 à 14h00 & Reprise le lundi 30 septembre 2024. (Pas d'activités pendant les vacances de Noël).

GYMNASTIQUE ADAPTEE



ASSOCIATION MAVIE . TARIF : 17€ Adhésion - 40€ /Trimestre.

Sabrina MOUSTIC éducatrice sportive vous propose la pratique de la Gymnastique douce et adaptée. Amélioration des capacités fonctionnelles, équilibre, capacité articulaire et musculaire, coordination.

Les mardis. De 08h30 à 9h30 et de 9h30 à 10H30. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Les Vendredis : De 08h30 à 9h30 et de 09h30 à 10h30. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 89 03 25 60.

Inscriptions le vendredi 20 septembre de 8h30 à 12h30. & Reprise le 1er octobre 2024. (Pas de cours pendant les vacances de Noël et pour Pâques à préciser) .

ZUMBA



ASSOCIATION ISIS DANCE. Tarif : 120 € / an.

Malika SELLOUMAT vous fait vibrer aux rythmes de la ZUMBA.

Les jeudis. De 14h00 à 15h30. Au Centre Saint Martin Cap d'Agde.

Contact : 06 78 25 19 34.

Inscriptions & Reprise le 3 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaire).

BUNGY PUMP



CLUB ATHLETIC D'AGDE. Tarif : 40€ / Trimestre.

Viviane BATTE vous propose de découvrir et de vous initier à la marche douce avec Bâtons dynamiques et renforcement musculaire.

Les mardis. De 10h00 à 11h00. RDV à définir avec l'animatrice.

Les jeudis. De 10h30 à 11h30. RDV à définir avec l'animatrice.

Contact : 06 12 06 51 56.

Inscriptions et Reprise le 1er octobre 2024. (Ateliers Pendant les vacances scolaires).

FELDENKRAIS

NAMASTHE ». TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle unique pour toutes les activités de l'association.

Massayo AMAE vous invite à découvrir la méthode Feldenkrais. La méthode Feldenkrais est une approche qui vise à améliorer la conscience du corps en se concentrant sur les mouvements et les sensations corporelles. Elle permet d'atteindre une véritable aisance dans les mouvements.

Les mercredis. De 10h00 à 11h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 62 64 72 31.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël).



MEDITATION

ASSOCIATION NAMASTHE. TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle unique pour toutes les activités de l'association.

Françoise CRUELLES vous initie à la méditation, une pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le Bien-être mental.

Les mercredis. De 09h00 à 10h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble la Calade.

Contact : 06 20 38 93 95.

Inscriptions & Reprise le 2 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël).



RELAXATION

ASSOCIATION NAMASTHE. TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle unique pour toutes les activités de l'association.

Dominique Philippe vous initie à la relaxation guidée.

Les vendredis. De 14h00 à 15h15. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble la Calade.

Contact : 06 16 09 69 27.

Inscriptions & Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël).



BALADE BOTANIQUE / SYLVOTHERAPIE

ASSOCIATION NAMASTHE ». TARIF : Participation libre + 20€ Adhésion annuelle unique pour toutes les activités de l'association

Patrick FOURNIER vous propose des marches botaniques avec découverte de la flore, des plantes comestibles ou de la Sylvothérapie à la découverte des arbres.

Sorties botaniques. 1er samedi du mois. De 10h00 à 12h00.

Sorties Sylvothérapie. Le 3ème samedi du mois. De 10h00 à 12h00.

Contact : 06 49 58 06 65.

Inscriptions & Reprise le 5 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël).



YOGA CHAISE

ASSOCIATION NAMASTHE. TARIF : 10€ la séance. (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle unique pour toutes les activités de l'association. .

Marie Laurence LEROY vous initie au YOGA CHAISE. **Les lundis. De 14h00 à 15h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble la Calade.**

Contact : 06 77 74 04 51.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'atelier pendant les vacances de Noël).



YOGA

ASSOCIATION SHY. TARIF : 180 € /an + 15€ Adhésion annuelle.

Béatrice CARON vous initie au Yoga dont la pratique consiste à un ensemble de postures associant la respiration qui permet un ancrage et un maintien de l'équilibre. Vous obtiendrez un bien-être physique et mental.

Les lundis. De 11h45 à 12h45. (tous niveaux) Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Les jeudis. De 16h30 à 17h30. (tous niveaux) Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 23 37 41 01.

Inscriptions et Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



TAIJI QUAN-QI GONG

FEDERATION AROUND TAIJI-QUAN. (2 Cours au choix + Licence + assurance) TARIF : 210€ /an.

Martine RUIZ vous enseigne le TAIJI QUAN. Cette pratique vous ouvre à la conscience du mouvement, en rapport à soi-même et à l'espace. Il vise l'harmonisation du corps et de l'esprit.

Les lundis. De 17h15 à 18h15. (cours non débutants). Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Les mercredis. De 17h15 à 18h15. (Taji Santé ouvert à tous niveaux). De 18h30 à 19h30 (Relaxation-Méditation tous niveaux). Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 85 84 82 95.

Inscriptions et Reprise le lundi 30 septembre 2024. (Pas d'activité pendant les vacances scolaires).



SOPHROLOGIE



ASSOCIATION SOPHIA. TARIF : 12€ la séance (payable / mois).

Hélène LABROUSSE vous initie à la **Sophrologie** par des techniques de relaxation, de respiration, de décontraction musculaire et de "visualisation" de pensées.

Les mardis. De 10h45 à 12h15 (Débutants). Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade & De 15h15 à 16h45 (Pour les initiés). Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact : 06 30 82 26 21.

Inscriptions & Reprise le 1er octobre 202. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).



ASSOCIATION SOPHIA. TARIF : 12€ la séance (payable / mois).

Hélène LABROUSSE vous initie à la **Sophro Balade**. Promenade en pleine conscience pour profiter pleinement des bienfaits de la marche.

Les Lundis. De 10h00 à 11h30. Lieu du rendez vous au Moulin de Evêques.

Contact :06 30 82 26 21.

Inscriptions & Reprise le 7 octobre 2024. (Pas d'ateliers pendant les vacances scolaires).

MUNZ FLOOR



ASSOCIATION LE MOUVEMENT RELIE. TARIF : 12€ La séance ou carnet de 5 tickets à 10€ + 20 € Adhésion annuelle.

Hervé PECHOT vous enseigne le **MUNZ FLOOR**. Mouvement lents et segmentés pour le tonus musculaire.

Les vendredis. De 10h45 à 12h00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Contact: 06 11 13 66 41.

Inscriptions et Reprise le 4 octobre 2024. (Pas d'activité pendant les vacances scolaires).

NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

