

ÉTABLISSEMENTS ET HORAIRES

Centre Socioculturel Gutenberg-Grabels

2 place Jean Jaurès
34 790 GRABELS

04 67 10 08 31
accueil@centregutenberg.com
secretariat@centregutenberg.com



CENTRE

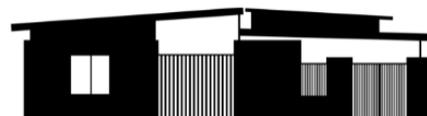
Du lundi au vendredi
9h-13h 14h-18h
Samedi
9h-13h



Espace de Vie Sociale de la Valsière

Espace communal quartier
de la Valsière,
rue Gaston Planté
34 790 GRABELS

04 34 40 06 48
06 17 87 88 06
evs.gutenberg@gmail.com



VALSIÈRE

Lundi
14h-17h
Mardi et jeudi
9h-13h 14h-18h
Mercredi
9h-13h 14h-17h



21 SAISON 22



ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

Activités
Prestations
Contacts
Horaires
Tarifs



1

L'ASSO' GUTENBERG GRABELS, C'EST QUOI ?

2 ÉTABLISSEMENTS

Le Centre Socioculturel et l'Espace de Vie Sociale (EVS) en faveur des familles et des habitants de la commune.

1 ÉQUIPE

Des professionnels salariés et 118 bénévoles

3 VALEURS

Solidarité
Démocratie
Dignité Humaine



DES ESPACES DE VIE DE PROXIMITÉ

Lieux de partage, de rencontre et de développement personnel proposant des services, des ateliers et des animations.

Espace renforçant les solidarités entre les personnes en les intégrant dans des projets collectifs.

Espace d'écoute des habitants permettant d'adapter au mieux les services proposés.

> Direction

Dominique BOTHEREL, Directeur général
direction.gutenberg@orange.fr
Delphine BOUTIN, Assistante de Direction
secretariat@centregutenberg.com

> Accueil & Secrétariat

Dylan MERIDAN : agent d'accueil
animation@centregutenberg.com
Mathieu CASSAR : agent d'accueil
accueil@centregutenberg.com

> Animations Enfance - Familles

Caroline BARBAGLIA : Conseillère en Économie Sociale et Familiale, coordinatrice familles
familles@centregutenberg.com
Sylvie CORSON : Éducatrice de jeunes enfants, animatrice famille
animationfamille@centregutenberg.com

> Accompagnement emploi

Catherine VALLET : Conseillère en Insertion Professionnelle
serviceinsertion.gutenberg@gmail.com

> Environnement & Jardin

Thomas RONGIER : animateur environnement et jardin - 07 69 09 87 81

L'ASSOCIATION GUTENBERG - GRABELS ACCUEILLE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DES BÉNÉVOLES POUR ...

...accompagner les enfants dans leur scolarité
... animer des ateliers,
...organiser des manifestations



AGRÉÉ

par la Caisse des Allocations Familiales de l'Hérault.



ADHÉRENTE

à la Fédération Nationale et Régionale des Centres Sociaux et Socioculturels

> Lieu d'Accès Multimédia (LAM)

Raphaël NOËL : coordinateur multimédia
lam@centregutenberg.com
Françoise CAMUS : conseillère numérique France Services
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr

> Espace de Vie Sociale (E.V.S)

Émeline MARTIN : animatrice référente E.V.S
evs.gutenberg@gmail.com

> Pôle ressource bien être

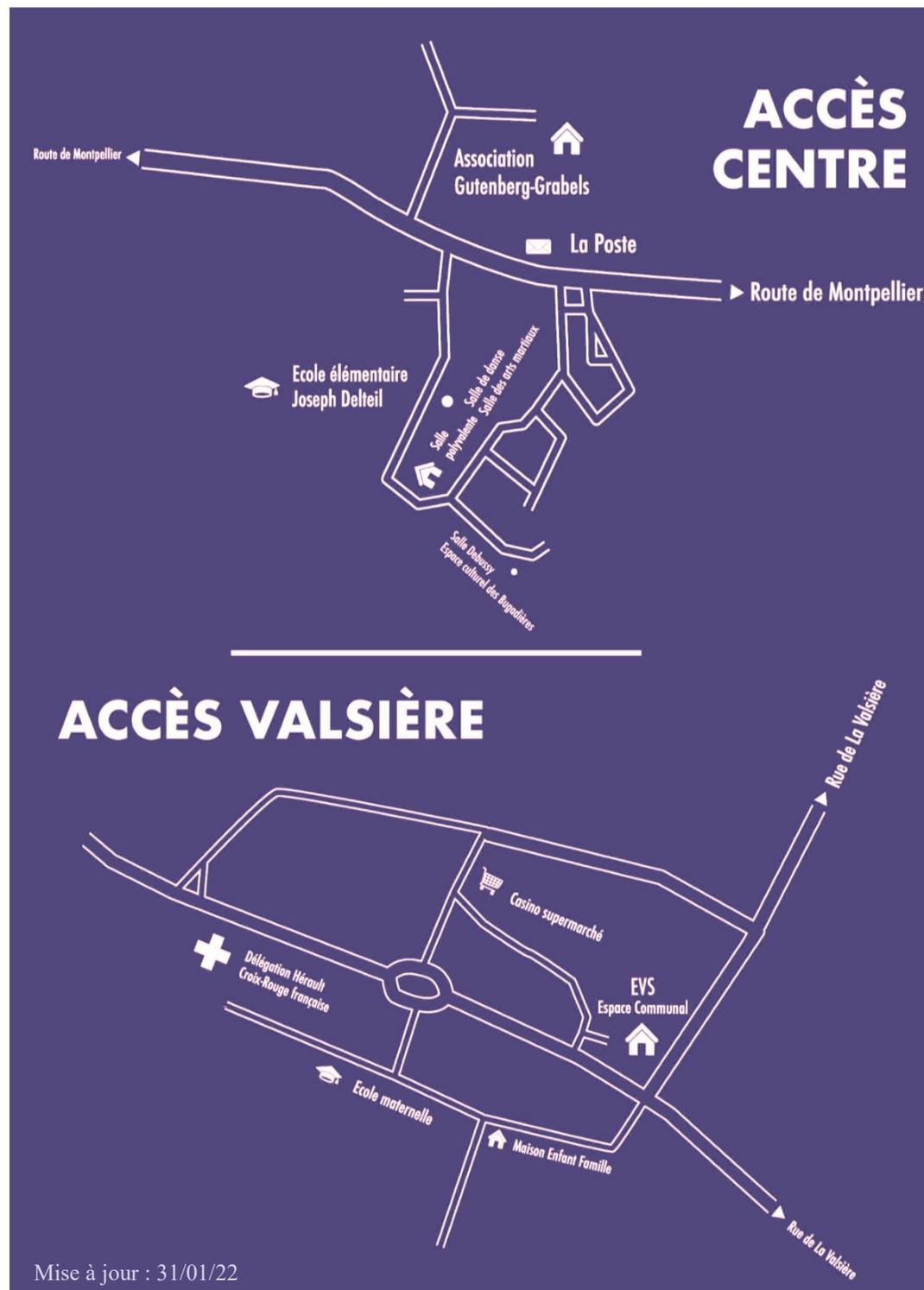
Florence RICHE-HERTAULT : chargée de mission
bienetre.gutenberg@outlook.fr

> Entretien

Najat Errido

UN CONSEIL D'ADMINISTRATION DE 34 PERSONNES ET UN BUREAU

Présidente : Laurence Richard
1ère vice présidente : Jacqueline Martichon
2ème vice président : Francis Debladis
Trésorière : Monique Dupuy
Trésorière adjointe : Joelle Jaumel
Secrétaire : Fabienne Brunet-Horion
Secrétaire adjointe : Catherine Juge - Menard



Mise à jour : 31/01/22



**SPORT
CULTURE
ART
SORTIES
INFORMATIONS**

...

**ACTIVITÉS ET
MANIFESTATIONS
CULTURELLES
TOUTE L'ANNÉE**



PARTENAIRES LOCAUX
 Mairie de Grabels
 Services techniques municipaux
 Service Jeunesse
 Centre Communal d'Action Sociale
 Police municipale de Grabels
 Établissements scolaires
 La Crèche de Grabels
 Centre de loisirs « Les Agassous »
 Foyer des Ecureuils
 EHPAD Villa Impressa
 Associations de la commune
 Les jardins de Grabels
 Association Millefeuille
 Les Amis d'Adkoul
 Lou Dragas
 Lous Saussaires
 La Gerbe Grabelloise

PARTENAIRES RÉGIONNAUX
 Fédération des Centres Sociaux et Socioculturels
 CAF de l'Hérault
 Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale
 Mission Locale des Jeunes de l'Agglomération de Montpellier Méditerranée Métropole
 Conseil Départemental Agence Vène et Mosson
 Pôle emploi
 Maison de l'Europe

AVOCAT
 Maître Karine MENICETTI
Le 1er lundi du mois de 9h à 12h
 Sur RDV au 04 67 10 08 31

Carsat Retraite & Santé au travail

Sur rendez-vous pour un bilan personnalisé pour « bien vieillir » au 04 67 10 08 31 auprès de Mathieu CASSAR, Raphaël NOËL, Delphine BOUTIN



AGENTS FRANCE SERVICES
 Delphine BOUTIN, Raphaël NOËL,
 Dylan MERIDAN, Mathieu CASSAR, Françoise CAMUS
 04 67 10 08 31
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr

On vous accueille !
 PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



AIDE À L'EMPLOI ET INSERTION

Catherine VALLET, Conseillère en Insertion Professionnelle reçoit les bénéficiaires des minimas sociaux (RSA), les jeunes de 16 à 26 ans, les demandeurs d'emplois de longue durée (+ de 12 mois), les seniors (+ de 50 ans).
 Élaboration d'un projet professionnel ou de formation, revalorisation des compétences et des savoirs de bases.

- Aide dans les démarches administratives et l'accès au droit commun
- Découverte des entreprises et des métiers
- Réalisation de Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel (PMSMP)
- Levée des freins liés à l'emploi.
- Accès gratuit à l'ensemble des activités proposées par le Centre



Prise de rendez-vous à l'accueil du centre Gutenberg

CLCV
 Un juriste vous accompagne dans la résolution de vos litiges liés à la consommation et dans l'information aux droits des consommateurs (logement, forfait, téléphone...)
Un mercredi sur deux de 9h à 12h
 Sur RDV au 04 67 10 08 31

MISSION LOCALE JEUNES 16-25 ANS
 Mission Locale Jeunes
 Montpellier Méditerranée Métropole

Suivi personnalisé pour les jeunes sur des questions d'emploi, de formation, sur le logement ou la santé.
un jeudi sur deux de 9h à 12h
 Sur RDV au 04 67 75 29 67



FAMILLE ET PETITE ENFANCE

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

ANIMATION PARENTS-ENFANTS - RENCONTRES ENTRE FAMILLES - ACCÈS AUX DROITS

Lieu d'Accueil Enfants Parents

« À petits pas »

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (mère, père, grand-parent, etc.)

Espace adapté aux tout-petits, permettant le jeu libre et des temps de plaisir en famille.

Échanges sur le quotidien des parents.

Animé par Sylvie Corson, Éducatrice de jeunes-enfants et Caroline Barbaglia, coordinatrice famille, CESF.

> MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE
(Salle de Ludothèque de la Valsière)
Sauf pendant les vacances scolaires

Lundi 8h30 - 11h30 / 15h30 - 18h30

> MAISON COMMUNE

Mardi & mercredi 9h - 12h

Gratuit

Rencontre- débat parentalité

Parents d'enfants de tout âge

Discussion, échanges d'expériences et d'information sur des thèmes liés à la parentalité (écrans, jeux vidéo et ado, allaitement, autonomie de l'enfant, etc.)

> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Rencontres ponctuelles



Massage bébé*

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents

*Animé par Sylvie Corson,
En cours de certification IAIM*

> MAISON COMMUNE

Vendredi 14h30 - 16h00

De 5€ à 15€ + adhésion 13€

Session de 5 séances

Accompagnement scolaire *

Enfants du primaire, du collège et du lycée

Échanges avec les bénévoles, enfants et salariés. Aide et accompagnement dans la réalisation des devoirs. Participation au projet de l'année

Coordonné par Caroline Barbaglia (Centre Gutenberg) et Émeline Martin (EVS)

> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Lundi, mardi et jeudi soir
& mercredi matin

Sur inscription
Places limitées



Coup de pouce*

Aide individuelle dispensée par des bénévoles à la demande de l'élève dans une matière scolaire.

> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Mercredi ou samedi

3€/ heure + adhésion familiale

Prise de contact une semaine à l'avance

Baby Gym *

De 6 mois à 4 ans

Jeux et parcours contribuant au développement de la motricité des enfants dès le plus jeune âge.

*Animé par Sylvie Corson,
Éducatrice de jeunes enfants*

> MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE

Jeudi 09h00 - 10h00

10h00 - 11h00

De 40€ à 87€ + adhésion 13€

Ateliers Faber & Mazlish *

Pour les parents d'enfants de tout âge

*Parler pour que les enfants écoutent,
Écouter pour que les enfants parlent.*

Pour les parents désireux d'améliorer les relations avec leurs enfants ou adolescents à travers de nouveaux modes de communication.

7 rencontres le samedi matin 9h30 - 12h30

De 5 à 15€ + adhésion 13€

TARIFS COPIE & IMPRESSION

	Tarif adhérent	Tarif non adhérent
A4 N&B	0.10€	0.20€
A4 N&B resto verso	0.20€	0.40€
A4 couleur	0.25€	0.50€
A4 couleur recto verso	0.50€	1.00€
A3 N&B	0.20€	0.40€
A3 N&B resto verso	0.35€	0.70€
A3 couleur	0.40€	0.80€
A3 couleur recto verso	0.70€	1.40€

TARIFS PLASTIFICATION & RELIURE

	Tarif adhérent	Tarif non adhérent
Plastification A4 (la page)	1.00€	2.00€
Plastification A3 (la page)	2.00€	4.00€
Dossier relié	5.00€	10.00€
Numérisation, Scan ..	gratuit	gratuit

Les impressions de CV et lettres de motivation sont gratuites dans le cadre des recherches d'emploi, UNIQUEMENT EN NOIR ET BLANC

MEGARAMA



Tarif cinéma :

6.80€ la place

Offre réservée aux adhérents de
l'association Gutenberg Grabels



ADHÉSION & TARIFS

Lors de votre inscription, merci de vous munir de :

- ◆ Votre numéro d'allocataire CAF
- ◆ L'avis d'imposition **du foyer 2021 SUR LES REVENUS 2020**.
- ◆ Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse
- ◆ un certificat médical valable 3 ans (pour certaines activités, voir avec l'accueil)

Le Centre Socioculturel Gutenberg propose des tarifs modulés en fonction des revenus. Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus vous acceptez l'application du tarif maximum.

Adhésion : 13 €

Adhésion pour les associations : 18 €

Tarifs préférentiels :

Tarifs 2 cours de danse pour la même personne*

Facilité de paiement :

Vous avez la possibilité d'échelonner vos paiements :

Fournir 3 chèques le jour de l'inscription

(dates d'encaissement : octobre 2021, janvier et avril 2022).

Les Chèques Vacances et coupons sport sont acceptés sous conditions.

Certains ateliers sont gratuits pour les adultes en accompagnement avec le Centre Gutenberg (allocataires du RSA). Renseignements auprès du secrétariat.

MANIFESTATIONS

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ◆ Fête des associations | Samedi 4 septembre 2021 |
| ◆ Vide grenier | Octobre 2021, mai 2022 |
| ◆ Concours de peinture | Janvier 2022 |
| ◆ Assemblée générale | Avril 2022 |
| ◆ Chasse aux œufs | Lundi de Pâques |
| ◆ Fête intergénérationnelle du jeu | Mai 2022 |
| ◆ Art dans la rue | Juin 2022 |
| ◆ Fête du Centre | Juin 2022 |
| ◆ Spectacle de danse | 14 et 15 mai 2022 |

Début des activités 20 septembre 2021

Dates à définir selon les mesures sanitaires en vigueur ...



FAMILLE ET PETITE ENFANCE

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

ANIMATION PARENTS-ENFANTS - RENCONTRES ENTRE FAMILLES - ACCÈS AUX DROITS

Aide personnalisée aux familles

Prendre un rendez-vous individuel avec Caroline Barbaglia pour une aide ponctuelle administrative, soutien adolescent, orientation CIDF, EPE, Vacaf

Ateliers de français collectif*

Pour parents et enfants

Apprendre le français dans un espace adapté où les jeunes enfants sont accueillis.

Salle de la ludothèque de la Valsière

Lundi **14h - 15h30**



Les Ateliers Jardin*

Le jardin permet de sensibiliser le public à une alimentation plus naturelle allant de la « terre à l'assiette » favorisant le contact avec la nature.

L'animateur jardin, Thomas Rongier met en place et développe le jardin sur le mode de l'agriculture biologique.

> **JARDINS PARTAGÉS GRABELS**

Route de Saint Gély du Fesc

Mercredi **9h - 13h / 14h - 18h**

Jeudi et vendredi **14h - 18h**

15€/an + Adhésion 13€

07 69 09 87 81

jardin@centregutenberg.com

VACAF Aide aux vacances

Accompagnement des familles éligibles (allocataires CAF selon quotient familial) dans l'élaboration de leur projet vacances en famille ou pour un départ enfant en accueil collectif (choix des structures, aide à la constitution du dossier, prévision des trajets, du budget, etc).



Sorties *

Pour tous ceux qui souhaitent s'évader, découvrir, papoter, en toute convivialité (sortie nature, loisirs, culture...)

Les tarifs des sorties dépendent de la programmation et de la durée du transport (transport en minibus possible)

Sorties ponctuelles (mercredi, samedi ou vacances scolaires)





ACTIVITÉS ENFANTS

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE



Danses & GRS : de 80 à 165€

ÉVEIL A LA DANSE*

Salle de danse : Laurianne

Petite sect.	Samedi	09h30 - 10h30
Moyenne sect.	Samedi	10h30 - 11h30
Grande sect.	Samedi	11h30 - 12h30

Salle de danse : Eugénie

MS & GS	Mercredi	10h - 11h
---------	----------	-----------

.....DANSE MODERN'JAZZ*

Salle de danse : Céline

CM1	Lundi	17h15 - 18h15
CP	Jeudi	17h - 18h
6ème	Lundi	18h15 - 19h15
CM2	Jeudi	18h - 19h
4ème	Lundi	19h15 - 20h30
3ème	Jeudi	19h - 20h15

Salle Cléopâtre : Céline

CE1	Mardi	17h15 - 18h15
CE2	Vendredi	17h15 - 18h15
5ème	Vendredi	18h15 - 19h30

.....DANSE MODERNE*

Salle de danse : Eugénie

CP CE1	Mercredi	11h - 12h
--------	----------	-----------

Salle Cléopâtre : Eugénie

CE2 CM1 CM2	Mercredi	14h - 15h
-------------	----------	-----------

... ..DANSE STREET JAZZ *

Salle Campos-Valsière : Adélita

6-8 ans initiation	Mercredi	14h - 15h
9-11 ans	Mercredi	15h - 16h15
12-14 ans	Mercredi	16h30 - 18h

.....DANSE ORIENTALE *

Salle Cléopâtre : Sharon

6-10 ans	Jeudi	17h - 18h
----------	-------	-----------

.....DANSE CAPOEIRA*

Salle Art Martiaux : Rodrigo

- 6ans	Lundi	17h - 17h45
6-11 ans	Mardi	17h - 18h

.....DANSE HIP HOP*

Salle Cléopâtre : Celso

CP - CE1	Mercredi	15h - 16h
CE2 - CM1	Mercredi	16h - 17h
CM2 - collège	Mercredi	17h - 18h

Salle Campos - Valsière : Celso

CM - collège	Mardi	17h15 - 18h30
--------------	-------	---------------

.....GRS*

Salle polyvalente : Auzélia

Du CE1 au CM2	Jeudi	17h - 18h30
---------------	-------	-------------

.....TAEKWONDO*De 105 à 210€

Salle de danse : Pierre

7 ans et +	Mardi	17h15 - 18h15
------------	-------	---------------

Salle arts martiaux : Pierre

7 ans et +	Mercredi	16h - 17h
7 ans et +	Samedi	14h - 15h

....BABY TAEKWONDO* ...De 105€ à 150€

Salle arts martiaux : Pierre

4-6 ans	Samedi	15h15 - 16h15
---------	--------	---------------

.....DESSIN MANGA* De 118 à 240€

Salle Simone Veil : Youcef, Mar-Henri

Primaire & collège	Samedi	14h - 16h
--------------------	--------	-----------

.....THÉÂTRE* De 80 à 192€

Salle Cléopâtre : Pierre

Du CE1 au Cm2	Lundi	17h - 18h30
---------------	-------	-------------

Salle Campos-Valsière : Tom

Du CE1 au Cm2	Mercredi	09h30 - 11h
---------------	----------	-------------



Espace
de Vie
Sociale
La Valsière

ESPACE DE VIE SOCIALE

QUARTIER DE LA VALSIÈRE - RÉFÉRENTE : ÉMELINE MARTIN - 04 34 40 06 48

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

ÉCHANGES DE SAVOIRS *

> CUISINE

"Venez confectionner une nouvelle recette salée / sucrée à faire partager et déguster ensemble"
(sous réserve des conditions sanitaires)

Repas : 4ème jeudi de chaque mois :
10h à 12h (préparation)
12h à 14h (dégustation)

Apportez toujours vos couverts et une boisson ou une entrée ou un dessert

Entre 3€ et 4€

Goûter : 2ème mardi de chaque mois : 14h à 17h

Entre 1€ et 2€

> COUTURE

Tous les jeudis hors période de vacances scolaire : 9h à 12h
(dans la limite des places disponibles)
33€/an

> RÉCUP ET BRICOLE

1 vendredi sur 2
33€/an ou 2€/séance

> ATELIER CROCHET

2 fois par mois
Samedi de 14h à 17h
15€/an (adultes)

ATELIER FRANÇAIS COLLECTIF*

Salle Campos : Fanny

Mardi	09h30 à 11h
Jeudi	14h30 à 16h
Vendredi	10h à 11h30

15€/an (adultes)

PERMANENCES

> ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL

Sur RDV 06 95 31 76 54

Lundi	09h - 14h
Vendredi	09h - 12h

Des bénévoles sont là pour apporter une écoute, des repères, à des parents, jeunes, confrontés à la perte d'un proche, et travailler sur la question du deuil

> CONSEIL EMPLOI

2 vendredis par mois 14h à 17h
Sur RDV 04 67 10 08 31



Pour tout renseignement, contactez
Émeline MARTIN au 06.17.87.88.06

Centre de ressource multimédia au service de l'insertion professionnelle et du développement économique, les LAM (Lieu d'Accès Multimédia) sont des espaces d'accompagnement dans la découverte des outils informatiques. Avec les conseils de l'animateur vous pourrez mettre en forme vos documents (CV, courriers, ...), être initié à différents logiciels bureautiques, apprendre à utiliser les multiples ressources du web... Il vous aidera à être autonome face à un ordinateur.

HORAIRES ET ACCÈS AU LAM

Centre Gutenberg Raphaël & Françoise

Lundi

9h - 12h / 14h - 18h accès libre

Mardi

10h - 12h clic numérique seniors
14h - 16h30 cours collectifs
demandeurs d'emploi

Mercredi

10h - 12h cours collectifs enfants
14h - 18h accès libre

Judi

10h - 12h clic numérique seniors
14h - 18h accès libre

Vendredi

10h30 - 12h accès libre
14h - 18h accès libre

Samedi

9h-13h cours individuels / accès libre

Renseignements :

04 67 06 08 31

lam@centregutenberg.com



CLIC NUMÉRIQUE SENIORS*

De 75 à 150 €/an

Cours d'informatique collectifs destinés aux seniors

COUP DE POUCE INFORMATIQUE*

12€ / heure

Cours individuels sur RDV avec Raphaël

PIXELS A GRABELS*

De 80 à 165€

Initiation à l'informatique pour mieux maîtriser cette technologie et en devenir acteurs et non de simples consommateurs.

Centre Gutenberg Raphaël

CE1 - CE2 Mercredi 10h00 - 11h00

CM1 - CM2 Mercredi 11h00 - 12h00

PASSEPORT MULTIMEDIA*

Il permet d'accéder au LAM du Centre Gutenberg et aux médiathèques de la Métropole. Disponible sur présentation du Pass Métropole.

10€/an

Gratuit pour les enfants et les adhérents du Centre Gutenberg



ACTIVITÉS ADO & ADULTES

.....STYLISME*.....300€/an

Adulte 1 samedi /mois 10h -12h - 13h-17h

Salle Claustré : Marion

25/09 - 16/10 - 27/11 - 11/12 -

15/01 - 12/02 - 12/03 - 09/04 - 14/05 - 11/06

.....ANGLAIS*.....De 120 à 240€

Méthode HEADWAY-OXFORD UNIVERSITY PRESS
reliée par site sur ordinateur

Salle Angela Davis : Katie

Avancé Mardi 09h00 - 10h30

Débutant Mercredi 14h30 - 16h00

Intermédiaire Mercredi 16h00 - 17h30

.....FRANÇAIS*.....15€/an

Salle Simone Veil

Fanny : Lundi 09h30 - 11h

Frédéric : Mardi 10h - 12h

Monique : Mercredi 14h - 16h

.....HISTOIRE DE L'ART*.....

10€ la séance / de 50€ à 80€ les 10 séances

1 lundi par mois de 14h à 16h salle MALALA

13/09 - 11/10 - 15/11 - 13/12 - 10/01 - 14/02 - 14/03 -

11/04 - 09/05 - 13/06

.....SCRAPBOOKING*.....15€/an

Salle Anne Frank (maison commune)

Samedis 9h - 12h

.....CAFÉ DES JEUX*.....15€/an

Maison commune

José Mercredi 10h - 12h

.....ANGLAIS collègue *.....De 120 à 240€

Salle Simone Veil : Anastasia

CM2 vers la 6ème mercredi 17h30-18h30

3ème vers la 2d mercredi 16h00-17h30



Danse & stretch de 95 à 198€

DANSE MODERN'JAZZ*.....

Salle de danse : Céline

Avancé 1 Lundi 20h30 - 22h

Adultes Jeudi 20h15 - 21h45

Salle Cléopâtre : Céline

2nd & 1ère Vendredi 19h30 - 20h45

Avancé.2 Vendredi 20h45 - 22h15

Salle de danse : Adélita

Adultes débutant.e.s Mardi 20h - 21h30

Et intermédiaires

.....DANSE ORIENTALE *.....

Salle Cléopâtre : Sharon

Ados, adultes Jeudi 19h30 - 20h30

.....DANSE PRENATALE *.....

Salle Cléopâtre : Sharon

De 45 à 85€ les 6 séances ou 20€ la séance

Femme enceinte 1 sam/2 17h30 - 28h30

.....STRETCHING *.....

Salle Cléopâtre : Eugénie

Ados, adultes Mercredi 12h45 - 13h45

.....ROCK & SALSA*.....

Salle Campos : Yvan 06.11.10.66.33

Tarif couple & 2cours : nous consulter

Adultes Mardi 20h45 - 21h45

.....CAPOEIRA *.....

De 120 à 245€

Salle de danse : Rodrigo

Ados, adultes Vendredi 20h - 21h 30

.....CROSS TRAINING *.....

De 102 à 204€

Salle de danse : Garry

Adultes Mercredi 19h30 - 20h30



PÔLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

ART THÉRAPIE PRÉVENTIVE *

De 10 à 30€ la séance

De 15 à 60€ le WE

Pour prendre sa parole en main

Salle Simone Veil : Nicole

Adulte-Ados Jeudi 19h30 - 21h30

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE* ...

De 190€ à 360€ le module

Prise de conscience du fonctionnement de l'esprit, mise en place d'une nouvelle attitude à l'égard de nos pensées et émotions

Salle Simone Veil : Mélanie

Adulte Jeudi 10h00 - 12h00

ATELIER SONORE SENIOR*

De 120€ à 245€/an

Se ressourcer au son des instruments

Salle Cléopâtre : Florence Cabanac

Séniors Jeudi 11h30- 12h30

SOPHROLOGIE *

55€ les 8 séances

La sophrologie permet d'atteindre un état de détente physique et psychique profondément ressourçant et équilibrant.

Salle Debussy : Florence

Adulte Lundi 19h - 20h30

Salle Cléopâtre : Florence

Adulte Mercredi 20h00 - 21h30

Samedi 11h00 - 12h30

Sophro-stretching - Libération des cuirasses

Mon quotient relationnel - Mon féminin sacré

REFLEXOLOGIE BEBE EMOTIONNELLE *

Salle Cléopâtre : Cécile

Parent & bébés Lundi 14h00 - 15h00

15h00 - 16h30

20e la séance collective + adhésion

Sur RDV : 04 67 10 08 31

YOGA DYNAMIQUE *

1 cours/ semaine : de 120 à 245€

Cours visio le samedi uniquement : de 90 à 185€

2 cours/ semaine (1 présentiel + cours Visio du samedi) : de 180 à 367€

Enchaînement de postures sur le souffle. Pratique tonique, travail d'équilibre et de souplesse

Salle Cléopâtre : Ipeï

Adulte débutant.e.s Mardi 12h30 - 13h30

Adulte Mardi 20h15 - 21h30

Adulte en VISIO Samedi 09h30 - 10h45

Salle de Danse : Ipeï

Adulte débutant.e.s Mercredi 8h45 - 10h00

YOGA & MÉDITATION *

1 cours/ an: de 120 à 245€

Étirement en profondeur des muscles et travail sur le lâcher-prise Apprendre respirer correctement et calmer le mental.

Salle Cléopâtre : Ipeï

Adulte Lundi 20h15 - 21h30

YOGA DE L'ÉNERGIE *

1 cours/ an: de 120 à 245€

Ce yoga de l'énergie vise à améliorer le calme mental et la qualité de la vie quotidienne.

Salle Campos Valsière : Jeanne

Adulte Lundi 19h00 - 20h30

FELDENKRAIS *

1 samedi sur 2 : de 135 à 270€

Enchaînements de mouvements simples, doux qui développent de nouvelles connexions nerveuses permettant ainsi une meilleure fonctionnalité de l'ossature et des articulations.

Salle Cléopâtre : Dominique

Adulte Samedi 9h30 - 10h30



PÔLE SENIORS

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

RETRAITE.....

> BIENVENUE À LA RETRAITE*

Atelier collectifs

Accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie

4 jeudis, de 10 heures à 12 heures

2 septembre, 7 octobre,

18 novembre, 4 décembre

> BILAN DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ

RDV individuel

INFORMATIQUE*

> NUMÉRIQUE À DOMICILE

Sur RDV

Aide informatique ponctuelle à domicile

> PRÊT GRATUIT D'ORDINATEURS / TABLETTES

Selon conditions d'éligibilité

Voir aussi page 9 (clic numérique seniors...)

ACTIVITÉS PHYSIQUES*

> PRÉVENTION DES CHUTE ET DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Ateliers collectifs

Activités physiques adaptées aux seniors encadrées par des professionnels

2 cours d'1h30/semaine - gratuit

salle Cléopâtre Lundi 9h - 10h30

Salle Campos Lundi 11h - 12h30

Jeudi 10h - 11h30

Jeudi 11h30 - 13h

> GYM SENIORS

salle Cléopâtre Jeudi 14h - 15h

De 60 à 110€ + adhésion

> ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE Voir à la page 7

Yoga, atelier sonore, sophrologie, sport senior,...



Contactez le centre

Gutenberg

04 67 10 08 31



SÉANCES DESTINÉES AUX BÉNÉFICIAIRES DES MINIMAS SOCIAUX

Présentation de justificatifs obligatoire

Possibilité de prendre rendez-vous avec le praticien si vos revenus sont inférieurs à la tranche 1

REIKI.....

Art de guérison naturel japonais par imposition des mains au-dessus de la personne. Apporte un profond ressenti de bien-être et de détente.

Le mardi de 9h30 à 17h30 / +4€

Chez le praticien Johanne Lienart



MASSAGE BIEN ÊTRE.....

Les massages bien-être du monde apportent relaxation, apaisement et visent à un état de relâchement total.

Le 1er mercredi du mois de 9h à 12h

Chez le praticien Gilles Baller

OSTÉOPATHE

Médecine manuelle, qui vise à trouver la cause des douleurs.

2 fois/ mois

Coralie Daveze, Thomas André