

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

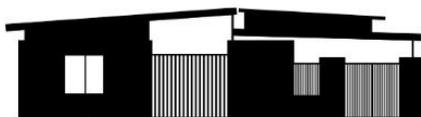


Du lundi au vendredi
9h-13h 14h-18h
Samedi
9h-13h

Espace de Vie Sociale La Vie 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-17h
Mercredi
9h-13h 14h-17h

Espace de Vie Sociale Guy Charles Aguilar

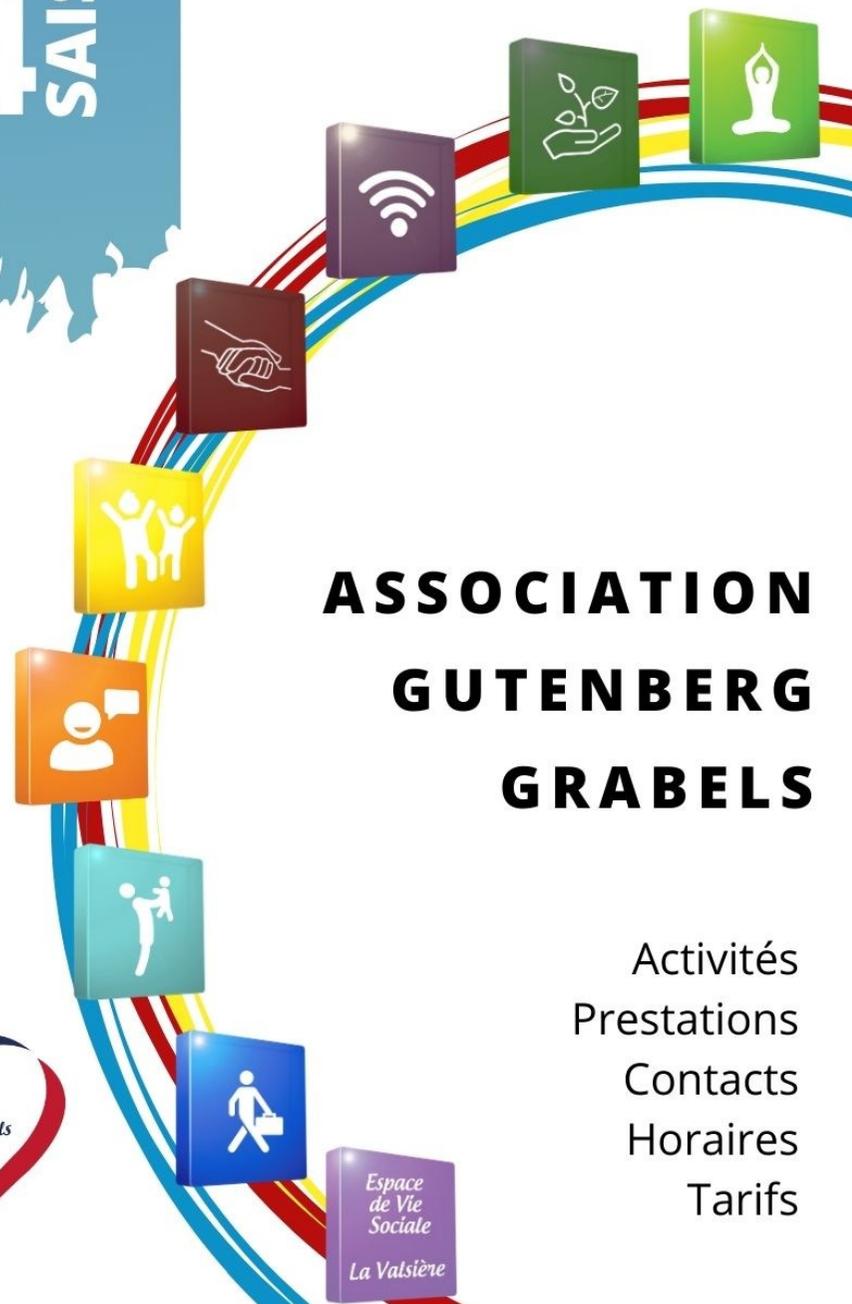
44 rue Antoine-Jérôme Balard
34 790 GRABELS
04 34 11 75 12
accueil@centregutenberg.com

VALSIÈRE



Mardi
14h-18h
Jeudi
9h-13h 14h-18h

 @association.gutenberg  @CentreGutenberg  www.centregutenberg.com



ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

Activités
Prestations
Contacts
Horaires
Tarifs



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

1 ÉQUIPE

Des professionnels salariés & des bénévoles

2 ÉTABLISSEMENTS

Le Centre Socioculturel & l'Espace de Vie Sociale "La Vie Valsière", en faveur des familles et des habitants de la commune.

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.



AGRÉÉ

par la Caisse des Allocations Familiales de l'Hérault.



ADHÉRENTE

à la Fédération Nationale et Régionale des Centres Sociaux et Socioculturels



LABELLISÉE

par l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires

UN CONSEIL D'ADMINISTRATION DE 34 PERSONNES ET UN BUREAU

Présidente : Laurence Richard

1er vice président : Francis Debladis

2ème vice présidente : Fabienne Brunet-Horion

Trésorière : Monique Dupuy

Trésorière adjointe : Joelle Jaumel

Secrétaire : Catherine Juge - Menard

Secrétaire adjointe : Nicole Battesti



> Direction

Dominique BOTHOREL : Directeur général
direction.gutenberg@orange.fr

Delphine BOUTIN : Assistante de Direction
secretariat@centregutenberg.com

> Accueil & Secrétariat

Mathieu CASSAR : agent d'accueil
accueil@centregutenberg.com

Ines AYADHI : agent d'accueil
animation@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

Florian BENAS : animateur

> Accompagnement emploi

Marie-Eve Dossat : Conseillère en Insertion Professionnelle

Alice Albafouille : psychologue
serviceinsertion.gutenberg@gmail.com

> Environnement & Jardin

Thomas RONGIER : Animateur environnement et jardin - 07 69 09 87 81
jardin@centregutenberg.com

> 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 FELIX : animatrice référente
evs.gutenberg@gmail.com

Maurane BENARD : animatrice

> Français langue d'intégration

Fanny Leghait : formatrice FLI - FLE
04 67 10 08 31

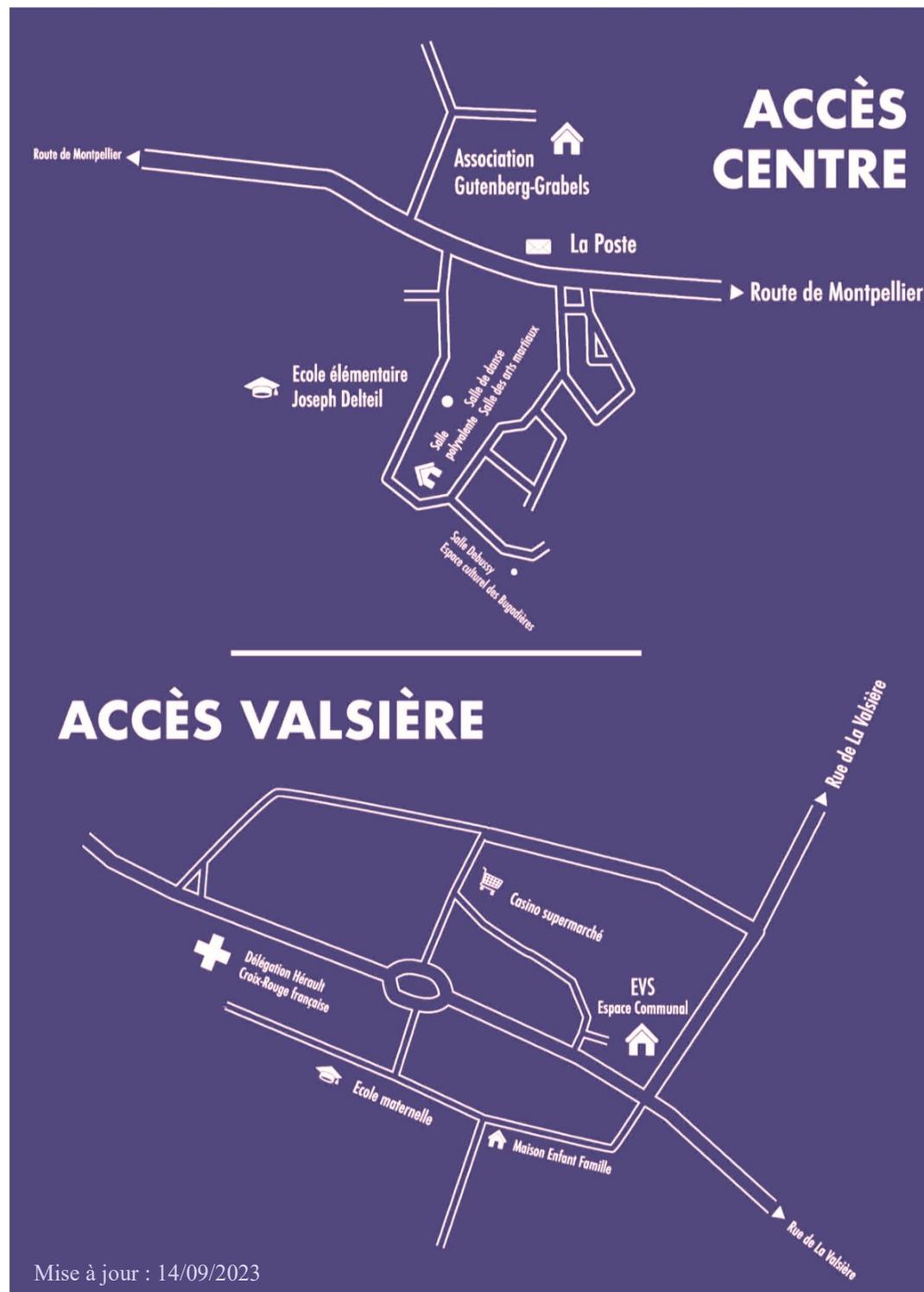
> Pôle ressource bien être

Laurence RICHARD, Présidente
secretariat@centregutenberg.com

> Entretien

Najat Errido

1





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 Ecuireuls
EHPAD Villa Impressa
Associations de la commune
Les jardins de Grabels
Association Millefeuilles
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 Zohra TAKROUNI
Le 1er lundi du mois de 10h à 12h30
Sur RDV au 04 67 10 08 31



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



CONSEILLERS FRANCE SERVICES

Krystyna FOURNIER, Mathieu CASSAR, Delphine BOUTIN, Raphaël NOËL,
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr
CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE
Françoise CAMUS
francoise.camus@conseiller-numerique.fr



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



AIDE À L'EMPLOI ET INSERTION

Marie-Eve Dossat, Conseillère en Insertion Professionnelle reçoit les bénéficiaires des minima 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

Julie Rubio, Chargée de mission accès aux droits, 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



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

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

3

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

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

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

12€/an + adhésion



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

Prise de contact une semaine à l'avance

Massage bébé*

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

Animé par Sylvie Corson, éducatrice de jeunes enfants

> MAISON COMMUNE

Vendredi 14h30 - 16h00 Session de 5 séances
De 5€ à 15€ + adhésion 13€

Eveil et sens *

L'éveil sensoriel passe par l'apprentissage à travers des activités ludiques, adaptées aux besoins de l'enfant afin de l'accompagner au mieux dans son développement.

> MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE OU

> ESPACE VALSIÈRE -SALLE CAMPOS

Uniquement proposé pendant les vacances scolaires

Renseignements au 04 67 10 08 31



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€

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 39€ à 105€ + adhésion 13€

TARIFS COPIE & IMPRESSION

	Tarif adhérent	Tarif non adhérent
A4 N&B	0.15€	0.30€
A4 N&B resto verso	0.25€	0.50€
A4 couleur	0.30€	0.60€
A4 couleur recto verso	0.55€	1.10€
A3 N&B	0.25€	0.50€
A3 N&B resto verso	0.40€	0.80€
A3 couleur	0.45€	0.90€
A3 couleur recto verso	0.75€	1.50€

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 ..	0.05€	0.10€

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 :

7€ la place

Offre réservée aux adhérents de l'association Gutenberg Grabels



ADHÉSION & TARIFS

11

Lors de votre inscription, merci de vous munir de :

- ◆ Votre numéro d'allocataire CAF
- ◆ L'avis d'imposition **du foyer 2023 SUR LES REVENUS 2022**
- ◆ Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse

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 2023, janvier et avril 2024).

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.

*liste des activités concernées auprès du secrétariat

MANIFESTATIONS *

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ◆ Fête des associations | Samedi 9 septembre 2023 |
| ◆ Concours de peinture | expo janvier février 2024 |
| ◆ Assemblée générale | avril 2024 |
| ◆ Spectacle de danse | mai 2024 |
| ◆ Fête intergénérationnelle du jeu | mai 2024 |
| ◆ Vide grenier | octobre 2023 et mai 2024 |
| ◆ Art dans la rue | 2024 |
| ◆ Fête du Centre | Juin 2024 |

*Manifestations maintenues en fonction des mesures sanitaires en vigueur ...

Les dates seront précisées en cours d'année

Début des activités 11 septembre 2023



FAMILLE ET PETITE ENFANCE

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

4

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

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**

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...)

Rencontre- débat parentalité

Parents d'enfants de tout âge



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

Tarif : 15€/an

+ Adhésion 13€

Contact : 07 69 09 87 81 -

jardin@centregutenberg.com



Experimenter la science *De 30 à 111€

Centre Gutenberg : Florian

Dès 8 ans Vendredi **17h30 - 19h30**

Objectifs : Développer l'esprit critique, susciter la démarche scientifique, le questionnement, l'investigation et la curiosité au travers d'expériences et ateliers scientifiques.

Cet atelier est fait pour toi si tu es curieux-euse et que tu as envie de tester, expérimenter !!



> Les rendez-vous Guitoune

Un espace d'information ambulante proche des habitants

Un endroit de rencontre et de socialisation. On peut y venir afin d'être accompagné pour des démarches administratives se renseigner sur les activités ... Venez prendre un café, discuter 1 vendredi sur deux

Lieux des rendez-vous annoncés dans le petit journal chaque mois



CRÉDIT AGRICOLE

ACTIVITÉS ENFANTS

5

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarifs Danses de 78 à 192€*

ÉVEIL A LA DANSE*

Salle de danse : Eugénie

Petite sect.	Samedi	09h30 - 10h30
Moyenne sect.	Samedi	10h30 - 11h30
Grande sect.	Samedi	11h30 - 12h30
MS & GS	Mercredi	10h - 11h

DANSE MODERNE*

Salle de danse : Eugénie

CP CE1	Mercredi	11h - 12h
<u>Salle Cléopâtre</u> : Eugénie		
CE2-CM1	Mercredi	13h15 - 14h15
CM2-collège	Mercredi	14h15 - 15h30

DANSE HIP HOP*

Salle Campos - Valsière : Celso

Primaire 8-10 ans	Mardi	17h15 - 18h15
<u>Salle de danse</u> : Celso		
Primaire 6-8 ans	Mercredi	17h15 - 18h15
Primaire <u>avancé</u>	Mercredi	18h15 - 19h15
& collège		

DANSE IRLANDAISE*

Salle Cléopâtre : Lynda

Dès 6 ans	Mercredi	17h15- 18h30
-----------	----------	--------------

NOUVEAU !

DANSE MODERN'JAZZ*

Salle de danse : Céline

CM2	Lundi	17h15 - 18h15
6ème	Lundi	18h15 - 19h15
CE2	Jeudi	17h15 - 18h15
5ème	Jeudi	18h15 - 19h15

Salle Cléopâtre : Céline

CP/CE1	Mardi	17h15 - 18h15
CM1	Vendredi	17h15 - 18h15
4ème	Vendredi	18h15 - 19h30
3ème	Vendredi	19h30 - 20h45

DANSE CLASSIQUE *

Salle de danse : Magali

MERCREDI		
GS-CP	initiation	14h00 - 15h00
CEI-CE2	préparatoire	15h00 - 16h00
CM-collège	Élémentaire	16h 00 - 17h00

DANSE ZUMBA*

Salle Campos : Thibault

Dès 8 ans	Mercredi	14h00 - 15h00
-----------	----------	---------------

NOUVEAU !

DANSE CAPOEIRAde 78€ à 201€

Salle de la Treille : Rodrigo

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

TAEKWONDO*De 111 à 219€

Salle de danse : Pierre

7 ans et +	Mardi	17h15 - 18h30
7 ans et +	Samedi	14h - 15h
<u>Salle arts martiaux</u> : Pierre		
7 ans et +	Mercredi	16h- 17h

BABY TAEKWONDO*De 111€ à 159€

Salle de danse : Pierre

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

Inscription réservée aux communes de Grabels, Montarnaud, Combaillaux, Saint Gely et Vailhauquès

THÉÂTRE* De 78 à 234€

Salle Cléopâtre : Marie

Du CE1 au Cm2	Lundi	17h00 - 18h15
---------------	-------	---------------

Salle Campos-Valsière : Marie

Du CE1 au Cm2	Mercredi	09h45 - 11h
---------------	----------	-------------

NOUVEAU : AÏKIDO* enfant mercredi : 18h15 - 19h15 Contact : 06 32 58 79 47

20% de réduction sur présentation de l'adhésion à Gutenberg / En partenariat avec Grabels Aïkido

Espace de Vie Sociale
La Valsière

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

10

*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 5€

Goûter - 2ème mardi de chaque mois :

14h à 17h

Entre 2€ et 4€

> COUTURE : Françoise

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Mardi hors période de vacances scolaires :
9h30 à 12h

(dans la limite des places disponibles)

33€/an

> ATELIER CROCHET : Isabelle

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

2 fois par mois

Samedi de 14h à 17h

15€/ an (adultes)

> COSMETIQUES NATURELS : Agnès

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 samedi/ mois de 9h à 12h

15€/ an (adultes)

> INFORMATIQUE : Mehdi

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Cours individuels sur RDV - Séances collectives

Mardi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 16h45

15€/ an (adultes)

ANIMATIONS FAMILLES :

Maurane

1er mercredi du mois de 14h à 17h

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 avec M.E. Dossat

ATELIER FRANÇAIS COLLECTIF*

Animé par Fanny

Salle Campos ECQV la Valsière

Mardi 09h30 à 11h

Jeudi 14h30 à 16h

Vendredi 10h à 11h00

Salle Simone Veil Maison Commune

Lundi 09h30 - 11h

15€/ an (adultes)



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 - 13h accès libre 14h - 16h initiation à l'informatique #
Mardi	10h - 12h clic numérique seniors 14h - 16h30 informatique et la vie quotidienne #
Mercredi	10h - 12h clic numérique seniors 14h - 18h accès libre
Jeudi	10h30 - 12h30 clic numérique seniors 14h - 18h accès libre
Vendredi	10h30 - 13h accès libre 14h - 18h accès libre
Samedi	9h-13h cours individuels / accès libre # réservé aux bénéficiaires des minimas sociaux

COUP DE POUCE INFORMATIQUE*
Sur RDV au 04 67 10 08 3115€ / heure
Avec Raphael ou Françoise

INITIATION INFORMATIQUE ET VIE QUOTIDIENNE*
NOUVEAU ! Séances destinées aux bénéficiaires des minimas sociaux sur présentation de justificatifs
Initiation à l'informatique et démarches administratives sur 8 séances. **15 €/module**

CLIC NUMÉRIQUE SENIORS*
De 75 à 162 €/an
Cours d'informatique collectifs destinés aux seniors

PIXELS A GRABELS*
Stages d'initiation à l'informatique et aux outils numériques pour les élèves du primaire (bureautique, internet, impression 3D, etc).
Stages proposés en périodes de vacances scolaires
Renseignements : 04 67 10 08 31
Contact : Françoise

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



APTIC*
L'association accepte les chèques numériques



LE PASS QUI RAPPROCHE LE CITOYEN DU NUMÉRIQUE

Tarifs Danses de 93 à 234€**

DANSE ORIENTALE**
Salle Cléopâtre : Sharon
Jeudi 19h30 - 20h30

DANSE IRLANDAISE**
Salle de la Treille : Lynda **NOUVEAU !**
Lundi 19h30 - 20h45

ROCK**
Salle de danse : Yvan 06.11.10.66.33
Tarif couple & 2cours : nous consulter
Mardi 20h00 - 21h00 / 21h - 22h

MODERN'JAZZ**
Salle de danse : Céline

2nd-1ère	Lundi	19h15 - 20h30
Avancés 1	Lundi	20h30 - 22h00
Tle avancés	Jeudi	19h15 - 20h30
Adultes	Jeudi	20h30 - 22h00

Salle Cléopâtre : Céline

Avancé 2	Vendredi	20h45 - 22h15
----------	----------	---------------

Salle Cléopâtre : Eugénie

Adultes	Jeudi	20h30 - 22h00
---------	-------	---------------

STYLISME*300€/an
Adulte 1 samedi /mois 10h -12h - 13h-17h
Salle Campos: Marion

SCRAPBOOKING*15€/an
Salle Anne Frank (maison commune)
Samedis 9h - 12h

CAFÉ DES JEUX*15€/an
Mercredi 10h - 12h

CAPOEIRA * De 120 à 261€
Salle Campos Rodrigo
Ados, adultes Mardi 20h - 21h 30

CROSS TRAINING *De 102 à 246€
Salle de danse : Garry
Adultes Mercredi 19h30 - 20h30

ZUMBA *De 93€ 0 234€ **NOUVEAU !**
Salle de danse : Thibault
Adultes Vendredi 20h - 21h

ACROYOGA (JAM) :pratique libre * Salle de danse : Jessica & flying unicorns
Dimanche ouvert aux initiés. - Initiation sur demande 0768341813

HISTOIRE DE L'ART*12€ / séance inscription à l'année possible
De 54 à 90€ les 10 séances avec Odile et De 54 à 90€ les 10 séances avec Laetitia
2 lundis par mois de 14h à 16h Centre Gutenberg

AQUASPORT*

> AQUAGYM : 8€ la séance
Forfait 12, 24 ou 48 séances

> AQUA SPORT GLOBAL : 9€ la séance
(aquabike, cardio bike, aqua crossfit..)
Forfait 12, 24 ou 48 séances

> ECOLE DE NATATION :
298€/an - 1 cours de 45 min /semaine
570€/an - 2 cours de 45 min /semaine
Licence FFN offerte

> BEBES NAGEURS & JARDINS AQUATIQUES :
12€ la séance



Inscriptions : Aqua Nat' Juvignac sur présentation du justificatif d'adhésion au Centre Gutenberg /
Piscine Ilosens, ccial les portes du soleil, 34490 Juvignac
<https://aquanat-juvignac.fr/> - 04 67 03 00 16 ou 06 71 62 20 78

NOUVEAU : AÏKIDO* adulte lundi et mercredi : 19h15 - 21h Contact : 06 32 58 79 47
20% de réduction sur présentation de l'adhésion à Gutenberg / En partenariat avec Grabels Aikido



PÔLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

7

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

SOPHROLOGIE*

De 48€ à 69€ les 8 séances

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



Salle Campos: Florence

Adulte Lundi 19h - 20h30

Salle Cléopâtre: Florence

Adulte Mercredi 20h00 - 21h30
Samedi 11h00 - 12h30

Module 1 : du 18/09/2023 au 25/11/2023

Module 2 : du 27/11/2023 au 03/02/2024

Module 3 : du 05/02/2024 au 13/04/2024

Module 4 : du 22/04/2024 au 06/07/2024

MASSAGE BIEN ÊTRE*

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



Prise de RDV au Centre Gutenberg 04 67 10 08 31

Chez le praticien Gilles Baller

Séances destinées aux bénéficiaires des minimas sociaux sur inscription à l'accueil du Centre Gutenberg

À partir de 10% de remise pour les adhérents du Centre Gutenberg sur présentation du justificatif



De l'astronomie à l'astrologie * :

Salle Simone Veil : Michel Ramos

Adulte : 2ème jeudi du mois
19h30 - 21h30

Objectifs : établir les correspondances de base entre astronomie et astrologie ; interpréter une carte astrale dans une perspective d'aide à la compréhension de soi et des situations vécues.
De 78€ à 201€ selon les revenus pour 20 séances

NOUVEAU !

YOGA DYNAMIQUE *

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

Salle Cléopâtre : Ipeï

Adulte Mardi 12h30 - 13h30

Débutants acceptés

Adulte avancé Mardi 20h15 - 21h30

Cours dédié aux personnes qui pratiquent le yoga – cours dynamique et tonique

Adulte Vendredi 12h30 - 13h30

Débutants acceptés

YOGA DOUX*

Étirement doux, assouplissement, respiration et mouvement.

Salle Campos : Ipeï

Adulte Lundi 12h30 - 13h30

Débutants acceptés, séniors

YOGA & MÉDITATION *

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

Salle Cléopâtre : Ipeï

Adulte Lundi 20h15 - 21h30

Débutants acceptés



PÔLE SENIORS

8

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

ATELIERS GRATUITS pour les personnes retraitées



> **BILAN DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ**
RDV individuel - 04 67 10 08 31

> **BIEN VIVRE SA RETRAITE***

Atelier collectifs

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

> **PRÊT D'ORDINATEURS & TABLETTES**

Selon conditions d'éligibilité

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

ATELIERS GRATUITS * pour les 60 ans et +



> **PRÉVENTION DES CHUTES ET DE LA PERTE D'AUTONOMIE***

Ateliers collectifs

Activités physiques adaptées aux seniors encadrées par des professionnels

2 cours d'1h30/semaine

salle Cléopâtre Lundi 9h00 - 10h30

Salle Campos Lundi 11h00 - 12h30

Jeudi 9h00 - 10h30

Jeudi 10h30 - 12h00

Réunion d'information le mercredi 13 septembre 23

> **JARDINAGE***

JARDINS PARTAGÉS GRABELS - gratuit

Route de Saint Gély du Fesc



Mardi 9h - 13h

Jeudi 9h - 13h / 14h - 18h

Vendredi 14h - 18h

> **SORTIE ENVIRONNEMENT**

Thomas, spécialisé en environnement, propose aux séniors de 60 ans et plus une balade mensuelle de découverte des sites départementaux de l'Hérault. Des lieux d'intérêt naturaliste, agroécologique ou historique, notre département en est riche.

18 septembre : Fondespierre

16 octobre : Domaine de Frijio

20 novembre : Mas Neuf

18 décembre : Roussière

Départ 10h du Centre Gutenberg

Transport et covoiturage possible

Sur inscription : 04 67 10 08 31

> **BIEN VEILLIR BIEN MANGER**

Ateliers gratuits animés par une diététicienne
Samedi matin aux dates suivants : 23/09, 07 et 21/10, 4 et 25/11. Salle Aguillar
Inscriptions : 04 67 10 08 31