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 11 75 61 30
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

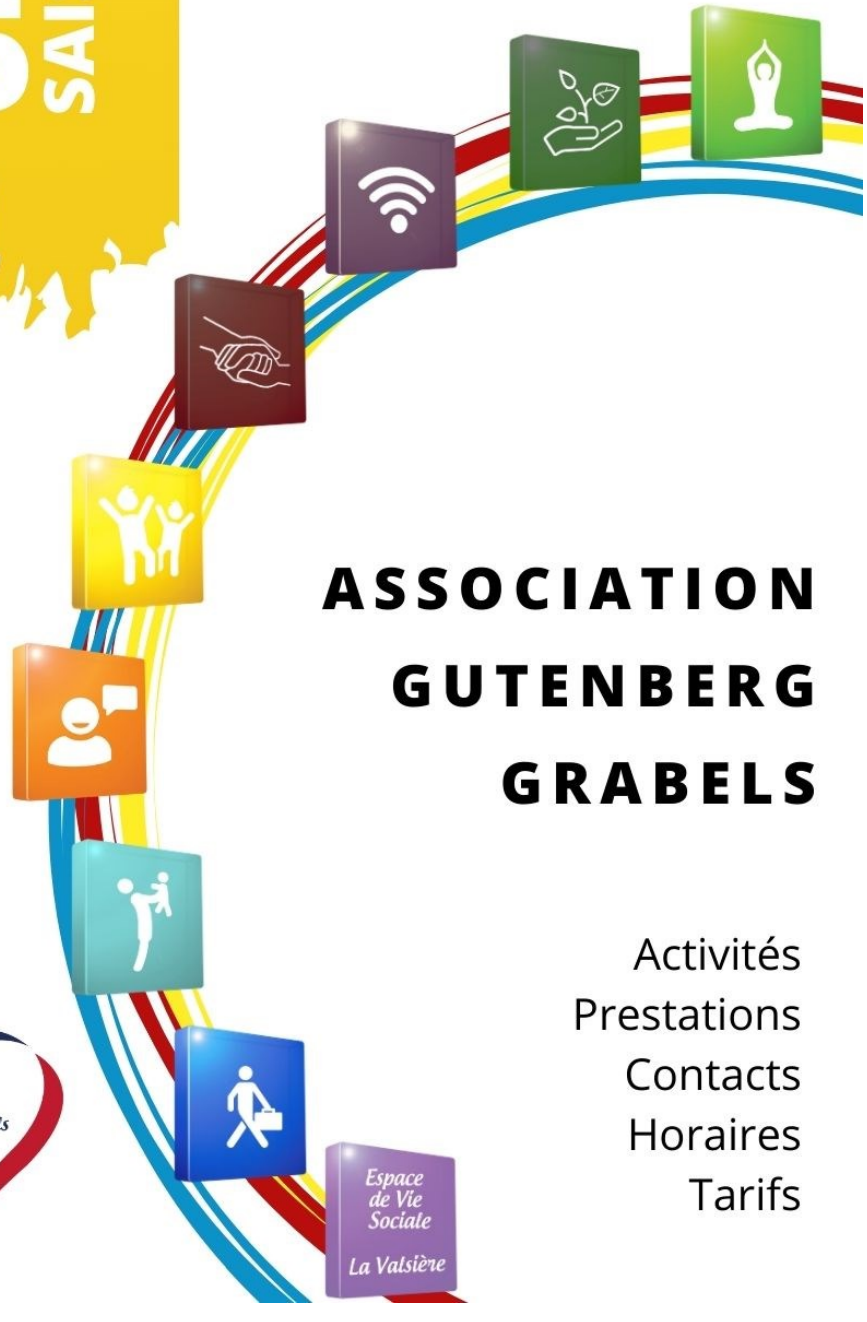
VALSIÈRE

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

@association.gutenberg *@ CentreGutenberg* *www.centregutenberg.com*

Ville de Grabels — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Hérault Département
Cofinancé par l'Union européenne
Centre Social
Allocations Familiales — Caf de l'Hérault

24 25 SAISON



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 : Chantal Guillemot
Secrétaire : Catherine Juge - Menard
Secrétaire adjointe : Nicole Battesti

> Direction
Michaël de SMET : Directeur
direction.gutenberg@orange.fr
Delphine BOUTIN : Assistante de Direction Coordinatrice
secretariat@centregutenberg.com

> Accueil, secrétariat, France services
Olivia DAVID & Saïda EL AFOUI : agent d'accueil & conseillère France services
animation@centregutenberg.com
accueil@centregutenberg.com

> Animations Enfance - Familles
Caroline BARBAGLIA : Conseillère en Économie Sociale et Familiale, coordinatrice Référente familles
familles@centregutenberg.com
Sylvie CORSON : Éducatrice de Jeunes Enfants, animatrice famille
animationfamille@centregutenberg.com
Florian BENAS : animateur
Sacha PINO : animateur

> Accompagnement emploi
Marie-Cécile COLOMER : Conseillère en Insertion Professionnelle
Alice ALBAFOUILLE : psychologue
serviceinsertion.gutenberg@gmail.com
Pauline LOUIS : Conseillère en Insertion Professionnelle
insertionfse.gutenberg@gmail.com

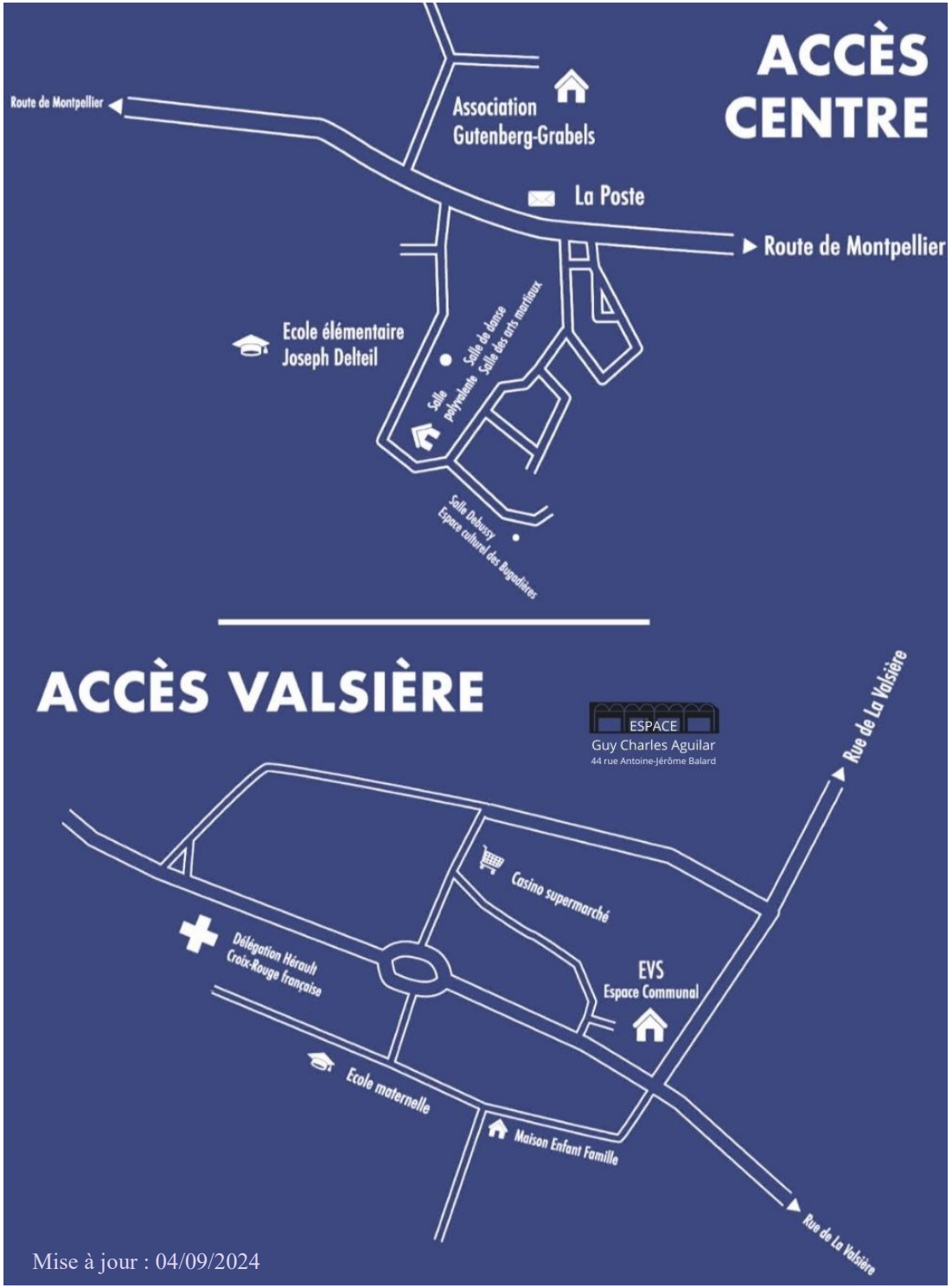
> Environnement & Jardin
Thomas RONGIER : Animateur environnement et jardin - 07 69 09 87 81
jardin@centregutenberg.com

> Lieu d'Accès Multimédia (LAM)
Mehdi TBARIK : animateur multimédia
espace.aguilar@gmail.com
Françoise CAMUS : Conseillère numérique
francoise.camus@conseiller-numerique.fr
Raphaël NOËL : Coordinateur Lam & Animateur départemental du réseau France services Hérault
lam@centregutenberg.com

> Espace de Vie Sociale (E.V.S)
Émeline FELIX : animatrice référente
evs.gutenberg@gmail.com
Maurane BENARD : animatrice
animation.evsvalsiere@gmail.com

> Français langue d'intégration FLI - FLE
fle.gutenberg@gmail.com
04 67 10 08 31

> Entretien
Najat Errido



Mise à jour : 04/09/2024

GUTENBERG

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 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
- France Travail
- 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

Carsat Retraite & Santé au travail

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

Guichet Concerté

CONSEILLERS FRANCE SERVICES

Olivia DAVID, Saïda EL AFOUI,
Delphine BOUTIN
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr

CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE
Françoise CAMUS
francoise.camus@conseiller-numerique.fr

France services

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

Marie-Cécile COLOMER et Pauline LOUIS, Conseillères en Insertion Professionnelle reçoivent les demandeurs d'emploi bénéficiaires des minimas sociaux (RSA, ASS, AAH), les jeunes de 16 à 26 ans, les demandeurs d'emplois de longue durée (+ de 12 mois), les seniors (+ de 50 ans), les personnes avec une RQTH.

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*

l'Europe s'engage en Occitanie avec le FSE

Cofinancé par l'Union européen

Hérault Département

CLCV

Une conseillère juridique, 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

Mission Locale Montpellier Méditerranée Métropole

Suivi personnalisé pour les jeunes sur des questions d'emploi, de formation, sur le logement ou la santé.
un mercredi 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 LAEP

Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (parents, grand-parents, etc.) Futurs parents.

Espace de jeu libre adapté aux jeunes enfants, offrant un temps de plaisir en famille et des échanges entre parents.
Avec Sylvie Corson, & Caroline Barbaglia

Lundi 8h30 - 11h30 / 15h30 - 18h30
> VALSIERE (sauf vacances scolaires)
ESPACE FAMILLE, ludothèque

Mardi & mercredi 9h - 12h
> CENTRE (sauf 2ème semaine des vacances)
MAISON COMMUNE, salle Cléopâtre (1er étage)

Sans inscription, accès libre et gratuit

Massage bébé*

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents
Animé par Sylvie Corson, Educatrice de Jeunes Enfants

Vendredi 14h30 - 16h00 ***Session de 5 séances***
15€ + adhésion 13€
> MAISON COMMUNE & VALSIERE

Baby Gym *

Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés d'un adulte
Jeux et parcours contribuant au développement de la motricité des enfants dès le plus jeune âge.
Animé par Sylvie Corson, Educatrice de Jeunes Enfants

Jeudi 09h00 - 10h00 / 10h00 - 11h00
> MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE
De 42€ à 108€ + adhésion 13€

Eveil des sens (vacances)

Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés
Activité de transvasement (riz), peinture, manipulation de pâte à modeler, jeux d'eau en été.
> MAISON COMMUNE / VALSIERE / ESPACE PUBLIC

Sans inscription, accès libre et gratuit

Accompagnement scolaire *

Pour les enfants du primaire, collège et lycée

Échanges avec les bénévoles, enfants et salariés. Aide et accompagnement dans la réalisation des devoirs. Participation au projet de l'année.
Contact : Caroline Barbaglia (Centre Gutenberg) & Émeline Felix (EVS)

Lundi, mardi et jeudi soir & mercredi matin
> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Sur inscription, places limitées
12€/an + adhésion

Ateliers Faber & Mazlish *

Pour les parents d'enfants / ados 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
15€ + adhésion 13€

VACAF Aide aux vacances

Accompagnement des familles ayant droit aux aides VACAF dans l'élaboration de leur projet de départ en famille.

Sorties (vacances)

Pour tous ceux qui souhaitent s'évader, découvrir, papoter, passer un moment privilégié avec son enfant, etc.

Rencontres parentalité

Echange sur l'allaitement, la relation avec son ado, les besoins du jeune enfant, etc.

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€

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€

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 :

7.00€ 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 2024 sur les revenus 2023**
- **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 2024, janvier et avril 2025).
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 7 septembre 2024**
Concours de peinture	**expo janvier février 2025**
Assemblée générale	**avril 2025**
Spectacle de danse	**mai 2025**
Fête intergénérationnelle du jeu	**mai 2025**
Art dans la rue	**juin 2025**
Fête du Centre	**juin 2025**

**Manifestations maintenues en fonction des mesures sanitaires en vigueur …*
Les dates seront précisées en cours d'année

Début des activités 16 septembre 2024

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 la coordinatrice référente famille pour une aide ponctuelle administrative, un soutien adolescent, orientation CIDF, EPE, Vacaf …..)

Ateliers de français parent - enfant

Apprendre le français dans un espace adapté où les jeunes enfants sont accueillis de 0 à 4 ans.
Lundi 14h - 15h30
ESPACE FAMILLE / LUDOTHÈQUE VALSIÈRE

ACTIVITÉS ENFANTS

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

Pixel enfants primaire*

Initiation à l'informatique, jeux et créations numériques (affiches, images, vidéos ,etc.).

CENTRE GUTENBERG : Françoise
6-11 ans Mercredi **11h- 12h30**
12 €/ an + adhésion

Conversation anglais ados*

Progresser en anglais et développer une plus grande aisance dans son anglais à l'oral.

CENTRE GUTENBERG : Sacha
Collégiens et lycéens Mercredi **13h - 14h**

Experiment'la science *

Pour les curieux qui ont envie de tester, expérimenter.
CENTRE GUTENBERG : Florian

6-11 ans Mercredi **9h30 - 11h00**
12 €/ an + adhésion
8 ans et + Stage vacances(2 j) **9h00 - 16h00**
Selon niveau de revenus + adhésion
Développer l'esprit critique, susciter la démarche scientifique, le questionnement, l'investigation et la curiosité au travers d'expériences et ateliers scientifiques.

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 : jardin@centregutenberg.com

Les RDV Guitoune

La guitoune, c'est un espace d'information ambulant proche des habitants. Un endroit de rencontre et de convivialité. 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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

*Tarifs Danses de 81 à 195€**

ÉVEIL A LA DANSE*

SALLE DE DANSE : Eugénie

Petite sect.	Samedi	**9h30 - 10h30**
Moyenne sect.	Samedi	**10h30 - 11h30**
Grande sect.	Samedi	**11h30 - 12h30**
MS & GS	Mercredi	**10h00 - 11h**

DANSE MODERNE*

SALLE DE DANSE : Eugénie

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

SALLE CLÉOPÂTRE : Eugénie

CE2-CM1	Mercredi	**13h15 - 14h15**
CM2	Mercredi	**14h15 - 15h30**
Collège	Mercredi	**15h30 - 16h45**

DANSE HIP HOP*

SALLE CAMPOS - VALSIÈRE : Celso

Primaire 8-10 ans	Mardi	**17h15 - 18h15**

SALLE DE DANSE : Celso

Primaire 6-8 ans	Mercredi	**17h30 - 18h30**
Primaire avancé & collège	Mercredi	**18h30 - 19h30**

DANSE IRLANDAISE*

NOUVEAU !

SALLE CLÉOPÂTRE : Lynda

DANSE MODERN'JAZZ*

SALLE DE DANSE : Céline

CM2	Lundi	**17h15 - 18h15**
6ème	Lundi	**18h15 - 19h15**
CE1-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	Jeudi	**19h15 - 20h30**

DANSE CLASSIQUE *

SALLE DE DANSE : Elodie

	MERCREDI	
8-12 ans	**préparatoire**	**14h - 15h**
6-7 ans	**initiation**	**15h - 16h**
4 - 5 ans	**éveil**	**16h - 17h**

GRS *

SALLE POLYVALENTE : Auzélia

8-10 ans	Jeudi	**17h 30 - 19h00**

DANSE CAPOEIRA ……*de 81 à 195€*

SALLE DE LA TREILLE : Rodrigo

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

THÉÂTRE*…… *De 81 à 237€*

SALLE CLÉOPÂTRE : Marie

Du CP au Cm2	Lundi	**17h00 - 18h15**

SALLE CAMPOS-VALSIÈRE : Marie

Du CP au Cm2	Mercredi	**09h45 - 11h**

TAEKWONDO*……*De 114 à 222€*

SALLE DE DANSE : LUCAS

7 ans et +	Mardi	**17h15 - 18h30**
7 ans et +	Samedi	**14h - 15h**

SALLE ARTS MARTIAUX : LUCAS

7 ans et +	Mercredi	**16h- 17h**

BABY TAEKWONDO*…..*De 114€ à 162€*

SALLE DE DANSE : LUCAS

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

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

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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

QUARTIER DE LA VALSIÈRE - RÉFÉRENTE : ÉMELINE FELIX - 04 11 75 61 30 / 06 17 87 88 06

ÉCHANGES DE SAVOIRS *

> CUISINE

"Venez confectionner une nouvelle recette salée / sucrée à faire partager et déguster ensemble"

Repas - 1 jeudi / mois :
10h à 12h (préparation) / 12h à 14h (dégustation)
Apportez toujours vos couverts et une boisson, une entrée ou un dessert
Entre 3€ et 5€

> COUTURE : Françoise & Karine

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
Lundi : 18h à 21h
Mardi et mercredi : 9h à 12h
hors période de vacances scolaires
(dans la limite des places disponibles)
33€/an

> ATELIER CROCHET : Yolande

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
1 samedi sur 2 de 14h à 17h
15€/an (adultes)

> ATELIER DE COSMETIQUES NATURELS : Agnès

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
Samedi 1 fois tous les 2 mois
29€/an

> ATELIER DE CONVERSATION EN ESPAGNOL : Jean-Luc

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
Mercredi : 18h à 19h
Niveau A1/A2 requis
15€/an

> INFORMATIQUE : Mehdi

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
Cours individuels sur RDV - Séances collectives

Mardi :
- de 14h à 15h30
- de 15h30 à 16h45
15€/ an (adultes)

ANIMATIONS FAMILLES :

INSTANT PARTAGE FAMILLES

LOISIRS CRÉATIFS : Maurane & Chantal

SALLE GUY CHARLES AGUILAR
1 mercredi / mois de 14h à 17h
Gratuit
Contact : animation.evsvalsiere@gmail.com

PERMANENCES

ESPACE DE VIE SOCIALE

> 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

ATELIER FRANÇAIS COLLECTIF*

Animé par Pablo

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)

PÔLE INFORMATIQUE

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

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 *Mehdi & Françoise*

Lundi
- **9h - 13h** **accès libre**
- **14h - 18h** **accès libre**

Mardi
- **10h - 12h** clic numérique seniors*
- **14h - 16h** atelier « individualisé » recherche d'emploi*

Mercredi
- **9h - 12h30** clic numérique seniors et Pixel enfants primaire*
- **14h - 18h** **accès libre**

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

Vendredi
- **9h - 13h** **accès libre**
- **14h - 16h** Atelier informatique et vie quotidienne*

Samedi
- **9h-13h** **cours individuels / accès libre**

COUP DE POUCE INFORMATIQUE*

Sur RDV **au 04 67 10 08 31 …….15€ / heure**
Avec Mehdi

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.

CLIC NUMÉRIQUE SENIORS*

Cours d'informatique collectifs destinés au seniors
CENTRE GUTENBERG : Françoise **Gratuit**

PIXEL ENFANTS PRIMAIRE*

Initiation à l'informatique, jeux et créations numériques (affiches, images, vidéos, etc.).
CENTRE GUTENBERG : Françoise
6 - 11 ans Mercredi **11h - 12h30**
12€ / an + adhésion

ATELIER CV

Le jeudi après-midi, une fois par mois, une conseillère numérique et une conseillère en insertion professionnelle seront présentes afin de vous accompagner dans la création et la mise en forme de votre CV.
Renseignements : 04 67 10 08 31
Gratuit

ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE SENIORS*

Evitez la fracture numérique , prenez RDV avec Françoise ou Mehdi / Gratuit
Cours individuels sur réservation au 04 67 10 08 31

ACTIVITÉS ADO & ADULTES

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarifs Danses de 96 à 237€*

DANSE ORIENTALE**

SALLE CLÉOPÂTRE : Sharon
Jeudi **19h30 - 20h30 avancés**
20h30 - 21h30 débutants

DANSE IRLANDAISE**

SALLE DE LA TREILLE : Lynda
Lundi **19h30 - 20h45**

CONTEMPORAIN**

SALLE DE DANSE : Eugénie
Mardi **20h - 21h30**

ZUMBA **

SALLE DE DANSE : Thibault
Vendredi **20h - 21h**
SALLE DE LA TREILLE : Thibault
Mercredi **18h30 - 19h30 & 19h30 - 20h30**

MODERN'JAZZ**

SALLE DE DANSE : Céline

Seconde	vendredi	**19h30 - 20h45**
Avancés1-1ère-Tle	Lundi	**19h15 - 20h30**
Avancés2 - FAC	Lundi	**20h30 - 22h00**
Adultes	Jeudi	**20h30 - 22h00**

SALLE CLÉOPÂTRE : Céline

Avancés3 - FAC	Vendredi	**20h45 - 22h15**

CAPOEIRA *…… *De 123 à 264€*

SALLE CAMPOS : Rodrigo
Ados, adultes Mardi **20h - 21h 30**

CROSS TRAINING *……*De 105 à 249€*

SALLE DE DANSE : Garry
Adultes Mercredi **19h30 - 20h30**

STYLISME *……300€/an

SALLE CAMPOS : Marion
Adulte **1 samedi /mois** **10h -12h - 13h-17h**

ACROYOGA (JAM) : ……*pratique libre * SALLE DE DANSE : Jessica & flying unicorns*

Dimanche ouvert aux initiés. - Initiation sur demande 0768341813

HISTOIRE DE L'ART*…… *2 LUNDIS PAR MOIS DE 14H À 16H CENTRE GUTENBERG*

12€ / séance inscription à l'année possible
De 57 à 93€ les 10 séances avec Odile et de 57 à 93€ les 10 séances avec Laetitia

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 :
333€/an - 1 cours de 45 min /semaine
640€/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 Gutenberg
Piscine Ilosens, ccial les portes du soleil, 34490 Juvignac *(accès SPA Ilosens gratuit)*
Piscine Viols le Fort *(bébés nageurs et aqua sport)*
Piscine Néréides et Amphitrites *(école de natation : 255€ 1cours/semaine Licence FFN offerte)*
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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

SOPHROLOGIE*

De 51€ à 72€ 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 : sept 2024 à nov 2024
Module 2 : nov 2024 à janvier 2025
Module 3 : janvier 2025 à mars 2025
Module 4 : mars 2025 à juin 2025

MASSAGE BIEN ÊTRE*

ALTER FORM ESPACE 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 : 1 mardi ou 1 jeudi par 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 81€ à 204€ selon les revenus pour 20 séances

YOGA DYNAMIQUE *

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

SALLE CLÉOPÂTRE : Ippeï

Adulte Mardi **12h30 - 13h30**
Débutants acceptés

Adulte avancé Mardi **20h15 - 21h30**
Cours dédié aux personnes qui pratique le yoga – cours dynamique et tonique

Adulte Vendredi **12h30 - 13h30**
Débutants acceptés

YOGA DOUX*

Etirement doux, assouplissement, respiration et mouvement.

SALLE CAMPOS : Ippeï

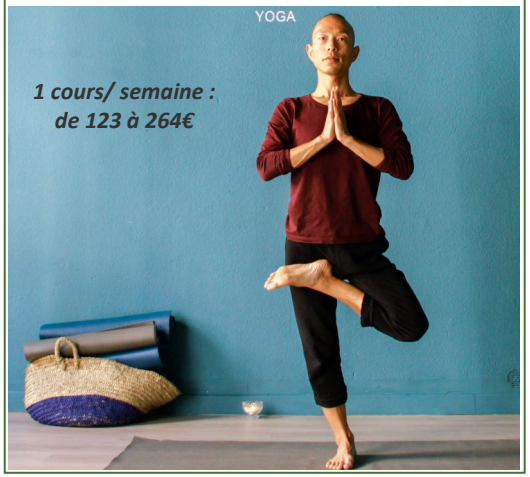
Adulte Lundi **12h30 - 13h30**
Débutants acceptés, séniors

YOGA & MÉDITATION *

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

SALLE CLÉOPÂTRE : Ippeï

Adulte Lundi **20h15 - 21h30**
Débutants acceptés



1 cours/ semaine : de 123 à 264€

PÔLE SENIORS

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

ATELIERS GRATUITS pour les personnes retraitées

Guichet Concerté — ICOPE TOUS MOBILISÉS POUR BIEN VIEILLIR EN OCCITANIE — Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon

> 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 *

> GYM SENIORS*

SALLE CLÉOPÂTRE

Renforcer l'équilibre, la coordination des mouvements

Animées par Nadine Zacharias, éducatrice sportive

GYM TONIQUE : mardi **14h - 15h**
GYM DOUCE : jeudi **14h - 15h**
Jeudi **15h - 16h**

1 cours d'1h/semaine - Gratuit

ATELIERS AVEC PARTICIPATION*

> BIEN ETRE *

Voir à la page 7

tarifs adaptés aux revenus

Yoga, sophrologie, art thérapie

ATELIERS GRATUITS * pour les 60 ans et +

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

Ateliers collectifs

Activités physiques adaptées au seniors encadrées par des professionnels

1 cours d'1h15/semaine - Gratuit

SALLE CLÉOPÂTRE Lundi **9h00 - 10h15**
SALLE CAMPOS Lundi **10h45 - 12h00**

> JARDINAGE*

JARDINS PARTAGÉS GRABELS - gratuit pour les + de 60 ans

Route de Saint Gély du Fesc

Mardi **9h - 15h**
Jeudi **9h30 - 19h**
Vendredi **14h - 16h**

> 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.

29 juillet : lac de Vèzoles
26 aout : domaine des olivettes
16 septembre : domaine de la font du griffe
21 octobre : domaine des lavagnes
18 novembre : le ravin des arcs
16 décembre : l'éolienne de Quarante
Départ 10h du Centre Gutenberg

Marche douce, découverte de l'environnement, pique nique partagé!
Transport et covoiturage possible
Sur inscription : 04 67 10 08 31
jardin@centregutenberg.com

l'Assurance Retraite — Sécurité Sociale Indépendants — agirc-arrco — msa santé famille retraite services — l'Assurance Maladie — Mutualité Française — CNRACL — Carsat — cnsa