

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

Espace de Vie Sociale La Vie Valsière

Espace communal quartier
de la Valsière,

rue Gaston Planté

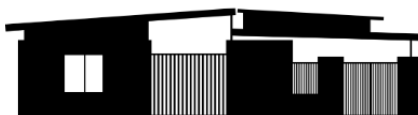
34 790 GRABELS

04 11 75 61 30

06 17 87 88 06

evs.gutenberg@gmail.com

VALSIÈRE



Lundi

14h-17h

Mardi

9h-13h

Jeudi

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

Lundi et Jeudi

9h-13h 14h-18h

 @association.gutenberg

 @CentreGutenberg

 www.centregutenberg.com

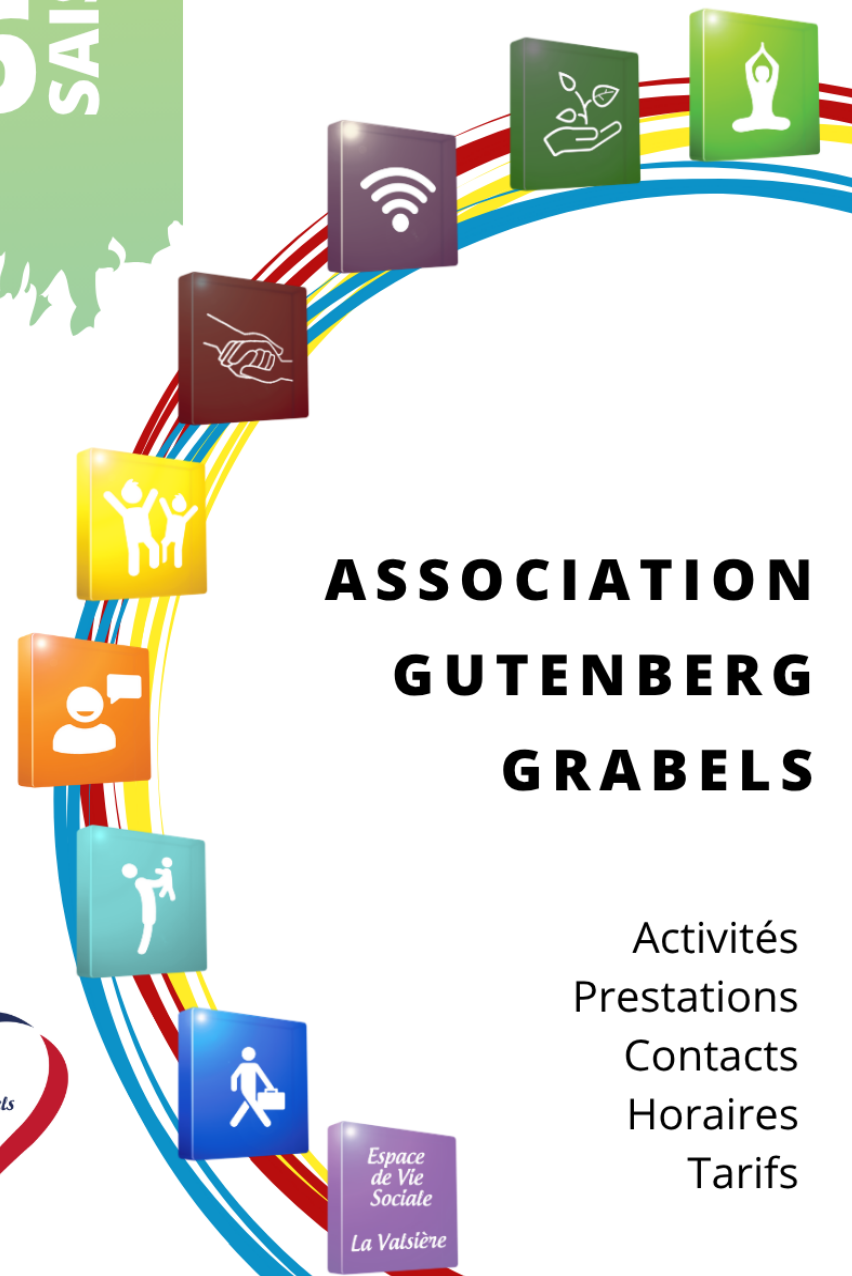


**25
26** SAISON



**ASSOCIATION
GUTENBERG
GRABELS**

Activités
Prestations
Contacts
Horaires
Tarifs



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

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
Référénte familles
familles@centregutenberg.com
Sylvie CORSON : Éducatrice de Jeunes
Enfants, animatrice famille
animationfamille@centregutenberg.com
Florian BENAS : animateur

> Accompagnement emploi

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

> Environnement & Jardin

Thomas RONGIER : Animateur
environnement et jardin
jardin@centregutenberg.com

> Lieu d'Accès Multimédia (LAM)

Françoise CAMUS : Conseillère numérique
francoise.cnfs@gmail.com

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

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

> Français langue d'intégration FLI - FLE

Pablo ALONSO : professeur de Français et
animateur
fle.gutenberg@gmail.com
04 67 10 08 31

> Entretien

Najat Errido



Mise à jour : 19/09/2024



**SPORT
CULTURE
ART
SORTIES
INFORMATIONS...**



13



**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 Ecoreuils
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, référente seniors

CONSEILLERS FRANCE SERVICES

Olivia DAVID, Saïda EL AFOUI,
Delphine BOUTIN
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr
CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE
Françoise CAMUS
francoisecnfs@gmail.com



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



Cofinancé par
l'Union européenne



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

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*



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 mercredi 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 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

> VALSIÈRE (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

De 15 à 25€ + adhésion 15€

> MAISON COMMUNE & VALSIÈRE

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

Jeu 09h00 - 10h00 / 10h00 - 11h00

> MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE

De 52€ à 118€ + adhésion 15€



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

De 15 à 25€ + adhésion 15€

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 :

7.20€ 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 2025 sur les revenus 2024

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 : 15 €

Adhésion pour les associations : 20 €

Facilité de paiement : possibilité d'échelonner vos paiements (3 chèques à fournir le jour de l'inscription encaissés en octobre 2025, janvier et avril 2026). Aucun remboursement n'est consenti en cas d'absence ou abandon. En cas d'impayé sur 1 trimestre, les facilités de paiements ne seront plus possibles et il faudra régler la totalité du cours (espèce ou chèque certifié). 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 6 septembre 2025 |
| • Concours de peinture | expo janvier février 2026 |
| • Assemblée générale | avril 2026 |
| • Spectacle de danse | mai 2026 |
| • Fête intergénérationnelle du jeu | mai 2026 |
| • Art dans la rue | juin 2026 |
| • Fête du Centre | juin 2026 |

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

Début des activités 15 septembre 2025



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 la coordinatrice référente famille pour une aide ponctuelle administrative, un soutien adolescent, orientation CIDEF, 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 :

Collégiens et lycéens Mercredi 13h - 14h

12 €/ an + adhésion

Expériment'la science *

Pour les curieux qui ont envie de tester, expérimenter.

CENTRE GUTENBERG : Florian

8 ans et + Stage vacances
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 15€

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

Tarifs Danses de 91 à 205€*

5

*ADHÉSION OBLIGATOIRE



ÉVEIL A LA DANSE* Eugénie
SALLE DE DANSE

Moyenne sect.	Samedi	9h30 - 10h30
Grande sect.	Samedi	10h30 - 11h30
Petite sect.	Mercredi	9h30 - 10h30
MS & GS	Mercredi	10h30 - 11h30

DANSE MODERNE* Eugénie
SALLE DE DANSE

CP CE1	Mercredi	11h30 - 12h30
CP	Samedi	11h30 - 12h30

SALLE CLÉOPÂTRE

CE2-CM1	Mercredi	13h30 - 14h30
CM2-6ème	Mercredi	14h30 - 15h45
5ème à 3ème	Mercredi	15h45 - 17h00

DANSE HIP HOP* Celso
SALLE CAMPOS - VALSIÈRE

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

Niveau intermédiaire

SALLE DE DANSE

Primaire 6-8 ans	Mercredi	17h30 - 18h30
Primaire <u>avancé</u>	Mercredi	18h30 - 19h30

& collège

DANSE IRLANDAISE* Lynda
SALLE CLÉOPÂTRE

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

DANSE CAPOEIRA* Rodrigo
SALLE DE LA TREILLE : Rodrigo

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

Tarifs : 91 à 205€

THÉÂTRE* Hugo
SALLE CLÉOPÂTRE

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

Tarifs : 91 à 247€

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

DANSE MODERN'JAZZ* Céline
SALLE DE DANSE

CM2	Lundi	17h15 - 18h15
5ème	Lundi	18h15 - 19h15
CE1-CE2	Jeudi	17h15 - 18h15
4ème	Jeudi	18h15 - 19h30
3ème	Jeudi	19h30 - 20h45

SALLE CLÉOPÂTRE

CP/CE1	Mardi	17h15 - 18h15
CE2/CM1	Vendredi	17h15 - 18h15
6ème	Vendredi	18h15 - 19h15

DANSE CLASSIQUE *Elodie
SALLE DE DANSE

5-7 ans	éveil	14h - 15h
8-10 ans	initiation	15h - 16h
10-12 ans	préparatoire	16h - 17h



ZUMBA* Thibault
SALLE CLÉOPÂTRE

Dès 7 ans	Jeudi	17h00- 18h00
-----------	-------	--------------

TAEKWONDO* Lucas
SALLE DE DANSE

7 ans et +	Mardi	17h15 - 18h30
7 ans et +	Samedi	14h00 - 15h00

SALLE ARTS MARTIAUX

7 ans et +	Mercredi	16h00 - 17h00
	Mercredi	17h00 - 18h15

Tarifs : 124 à 232€

BABY TAEKWONDO* Lucas
SALLE DE DANSE

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

Tarifs : 124 à 172€

Inscriptions au taekwondo et à la danse classique
 réservées aux communes de Grabels, Montarnaud,
 Combaillaux, Saint Gely et Vailhauquès



ESPACE DE VIE SOCIALE

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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

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)

> APERIBELS
SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Les mardis des vacances scolaires de 18h à 20h

> CONVERSTAION ESPAGNOL
SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Les mercredis de 18h à 19h

15€/an (adultes)



ANIMATIONS FAMILLES :
INSTANT PARTAGE FAMILLES

LOISIRS CRÉATIFS : Maurane & Chantal
SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 mercredi / mois de 14h à 17h

Gratuit

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

9

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 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 3115€ / heure
Avec Mehdi

ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE SENIORS*

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

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 aux 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



ACTIVITÉS ADO & ADULTES

Tarifs Danses de 106 à 247€**

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

6

DANSE ORIENTALE** Sharon

SALLE CLÉOPÂTRE

Jeudi 19h30 - 20h30 avancés
20h30 - 21h30 débutants

DANSE IRLANDAISE** Lynda

SALLE DE LA TREILLE

Lundi 19h30 - 20h45

CONTEMPORAIN** Eugénie

SALLE DE DANSE

Mardi 20h - 21h30

ZUMBA ** Thibault

SALLE DE DANSE

Vendredi 20h - 21h

SALLE CAMPOS VALSIERE

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 18h30 - 19h30

SALLE CLEOPATRE

Mercredi 20h00 - 21h00

FUNKY GROOVE DANCE ** Celso

SALLE DE LA TREILLE

Mardi 19h00 - 20h00

STYLISME *

SALLE Claustre (300€/an)

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

MODERN'JAZZ**

SALLE DE DANSE : Céline

Avancés1-1ère-Tle Lundi 19h15 - 20h30

Avancés2 - FAC Lundi 20h30 - 22h00

Adultes Jeudi 20h45 - 22h15

SALLE CLÉOPÂTRE : Céline

Seconde vendredi 19h15 - 20h30

Avancés3 - FAC Vendredi 20h30 - 22h00

CAPOEIRA * Rodrigo

SALLE CAMPOS (DE 133 À 274€/AN)

Ados, adultes Mardi 20h - 21h 30

CROSS TRAINING * Garry

SALLE DE DANSE (DE 115 À 259€/AN)

Adultes Mercredi 19h30 - 20h30

ACROYOGA (JAM) Jessica & flying unicorns

SALLE DE DANSE pratique libre *

Dimanche ouvert aux initiés.

Initiation sur demande 07 68 34 18 13

HISTOIRE DE L'ART* Odile & Laetitia

2 LUNDIS PAR MOIS DE 14H À 16H

12€ / séance inscription à l'année possible

De 67 à 103€ les 10 séances avec Odile

et de 67 à 103€ 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, cial 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

7

SOPHROLOGIE* Florence

De 61€ à 82€ les 8 séances

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



SALLE CAMPOS

Lundi 19h - 20h30

SALLE N°5, ANCIENNES ÉCOLES

Mercredi 20h00 - 21h30

SALLE CLÉOPÂTRE

Samedi 11h00 - 12h30

Module 1 : SOPHRO BODY

Module 2 : Soutenir mon quotidien

Module 3 : Pensées limitantes et biais cognitifs

Module 4 : Pratiques de longévité

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 : 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 91€ à 214€ selon les revenus pour 20 séances

YOGA * Ippei

YOGA DOUX, Débutants acceptés

SALLE CAMPOS Lundi 12h30 - 13h30

Étirement doux, assouplissement, respiration et mouvement.

YOGA & MEDITATION, Débutants acceptés

SALLE CLÉOPÂTRE Lundi 20h15 - 21h30

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

YOGA INTERMÉDIAIRE, Débutants acceptés

SALLE CLÉOPÂTRE Mardi 12h30 - 13h30

YOGA DYNAMIQUE AVANCE, pratique régulière, cours tonique

SALLE CLÉOPÂTRE Mardi 20h15 - 21h30

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

YOGA DYNAMIQUE, Débutants acceptés, cours tonique

SALLE CLÉOPÂTRE Vendredi 12h30 - 13h30



1 cours/ semaine :
de 133 à 274€

PÔLE SENIORS

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

8

ATELIERS GRATUITS pour les personnes retraitées



> BILAN DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ
RDV individuel - 06 74 23 66 75

> 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 ÊTRE *

Voir à la page 7

tarifs adaptés aux revenus

Yoga, sophrologie, art thérapie



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

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 9h00 - 15h

Jeudi 9h30 - 19h

Vendredi 14h00 - 16h

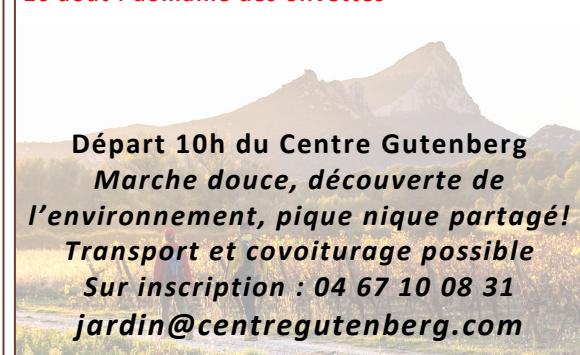


> SORTIE ENVIRONNEMENT

Thomas, spécialisé en environnement, propose aux seniors 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 août : domaine des olivettes



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

