

# ÉTABLISSEMENTS ET HORAIRES

## Centre Socioculturel Gutenberg-Grabels

2 place Jean Jaurès

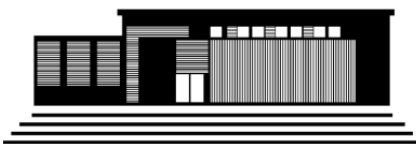
34 790 GRABELS

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

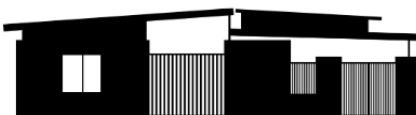
34 790 GRABELS

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

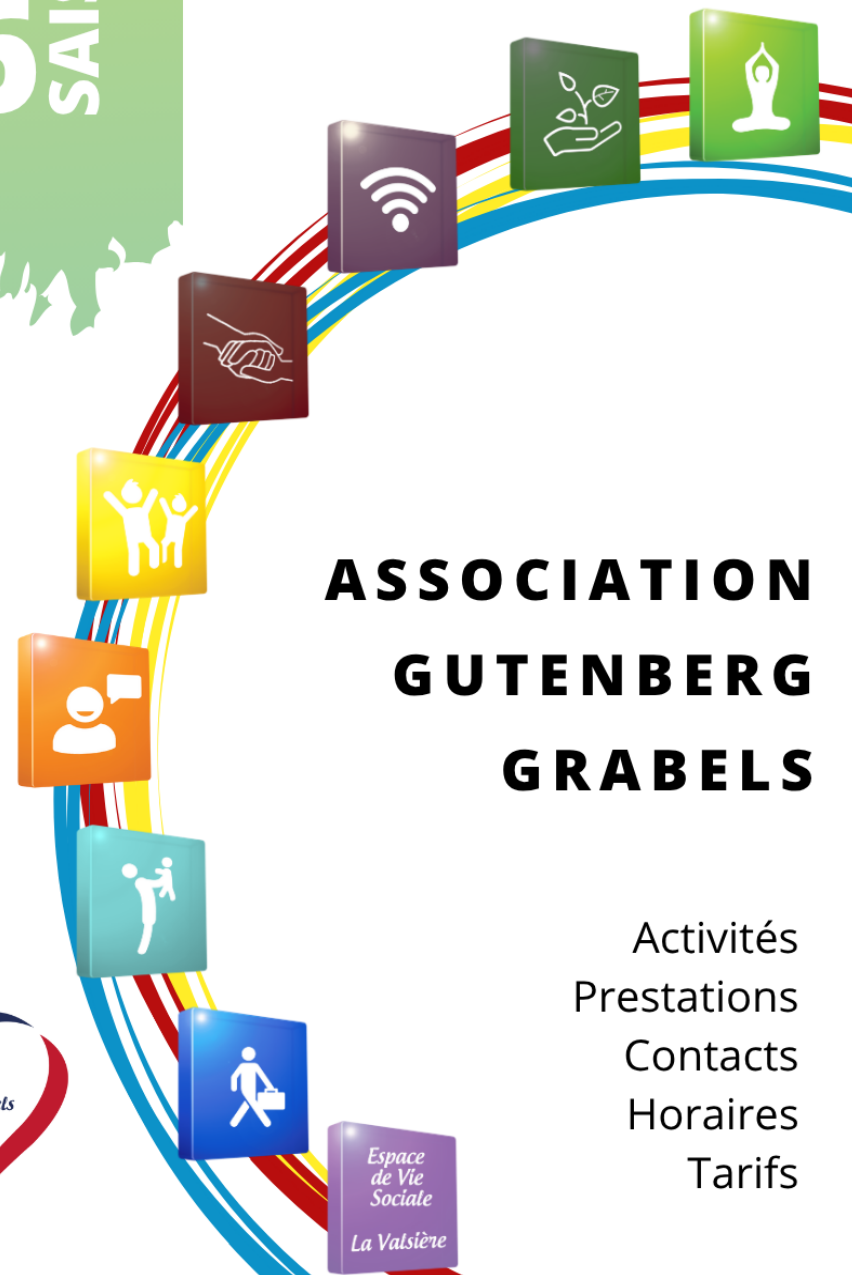


**25  
26** SAISON



**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](mailto:gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr)  
**CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE**  
Françoise CAMUS  
[francoisecnfs@gmail.com](mailto: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

**Jedi 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 |
|-------------------------------|----------------|--------------------|
| <b>A4 N&amp;B</b>             | 0.15€          | 0.30€              |
| <b>A4 N&amp;B resto verso</b> | 0.25€          | 0.50€              |
| <b>A4 couleur</b>             | 0.30€          | 0.60€              |
| <b>A4 couleur recto verso</b> | 0.55€          | 1.10€              |
| <b>A3 N&amp;B</b>             | 0.25€          | 0.50€              |
| <b>A3 N&amp;B resto verso</b> | 0.40€          | 0.80€              |
| <b>A3 couleur</b>             | 0.45€          | 0.90€              |
| <b>A3 couleur recto verso</b> | 0.75€          | 1.50€              |

# PLASTIFICATION & RELIURE

|                                    | Tarif adhérent | Tarif non adhérent |
|------------------------------------|----------------|--------------------|
| <b>Plastification A4 (la page)</b> | 1.00€          | 2.00€              |
| <b>Plastification A3 (la page)</b> | 2.00€          | 4.00€              |
| <b>Dossier relié</b>               | 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            | <b>Samedi 6 septembre 2025</b>   |
| • Concours de peinture             | <b>expo janvier février 2026</b> |
| • Assemblée générale               | <b>avril 2026</b>                |
| • Spectacle de danse               | <b>mai 2026</b>                  |
| • Fête intergénérationnelle du jeu | <b>mai 2026</b>                  |
| • Art dans la rue                  | <b>juin 2026</b>                 |
| • Fête du Centre                   | <b>juin 2026</b>                 |

*\*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 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

### Expérimenter la science \*

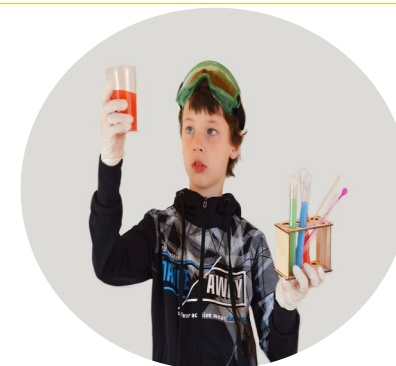
*Pour les curieux qui ont envie de tester, expérimenter.*

**CENTRE GUTENBERG : Florian**

**8 ans et +** Stage vacances

*Selon niveau de revenus + adhésion*

*Développer l'esprit critique, susciter la démarche scientifique, l'interrogation, 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**

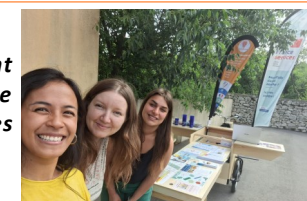
**Tarif : 15€/an + Adhésion 15€**

Contact : [jardin@centregutenberg.com](mailto: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€

## Partenariat 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

**6€/ personne**

### > 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

### > CONVERSATION ESPAGNOL

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Les mercredis de 18h à 19h

**15€/an (adultes)**

**À partir du 7 octobre**

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.

## ANIMATIONS FAMILLES :

### INSTANT PARTAGE FAMILLES

### LOISIRS CRÉATIFS : Pablo

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

**Jeudi 18h - 21h**

**Samedi 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.

Sur RDV à la Maison Commune les lundis & vendredi de 9h à 12h.

## 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)**

## PERMANENCES SUR LA VALSIÈRE

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

**Lundi et jeudi 8h-13h / 14h-17h**

ESPACE DE VIE SOCIALE

**Lundi 9h-13h**



# PÔLE INFORMATIQUE

9

\*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 Françoise

### Lundi

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

### Mardi

10h - 12h clic numérique seniors\*  
14h - 16h atelier « individualisé »  
recherche d'emploi\*  
16h - 18h accès libre

### Mercredi

9h - 11h accès libre  
11h - 12h30 pixel enfants primaire\*  
14h - 16h clic numérique seniors\*  
16h - 18h accès libre

### Jeudi

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

### Vendredi

9h - 13h accès libre  
14h - 16h Atelier album photos\*  
16h - 18h accès libre

## ATELIER ALBUM PHOTOS\*

La photo numérique prend une large place dans les loisirs, nous ne prenons plus le temps de les regarder. C'est la raison pour laquelle nous vous proposons de créer votre propre album photo !  
CENTRE GUTENBERG : Françoise **Gratuit**

## CLIC NUMÉRIQUE SENIORS\*

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



## 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**



## ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE SENIORS\*

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



# ACTIVITÉS ADO & ADULTES

6

\*ADHÉSION  
OBLIGATOIRE

**Tarifs Danses de 106 à 247€\*\***

## 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 VALSIÈRE

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 18h30 - 19h30

SALLE CLÉOPÂTRE

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

## 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

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

Partenariat 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

## 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) Laurine

SALLE DE DANSE pratique libre \*

Dimanche ouvert aux initiés.

Initiation sur demande 07 65 80 91 96

## 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

## > 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





# 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 19h30 - 21h00

### 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 \*

### pour les 60 ans et +

#### > GYM SENIORS\*

SALLE CLÉOPÂTRE

Renforcer l'équilibre, la coordination des mouvements

Animées par Manon Lequet

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

### > SNOEZELLEN

Axée sur la détente, le plaisir et l'exploration sensorielle, découvrez les bienfaits de Snoezelen, une méthode douce, apaisante (diminue l'anxiété, les troubles du sommeil...) qui se base sur l'observation, l'écoute et la notion d'épanouissement de chacun.



1 cours d'1h15/semaine - Gratuit

SALLE CAMPOS Mercredi 09h00 - 10h15

### > 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.

