

ÉTABLISSEMENTS ET HORAIRES

Centre Socioculturel Gutenberg-Grabels

2 place Jean Jaurès

34 790 GRABELS

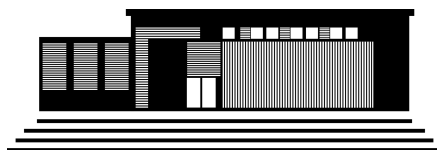
04 67 10 08 31

accueil@centregutenberg.com

animation@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

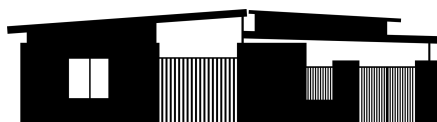
34 790 GRABELS

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



Mercredi

14h-17h

**26
27 SAISON**

**ASSOCIATION
GUTENBERG
GRABELS**

Activités
Prestations
Contacts
Horaires
Tarifs

 @association.gutenberg  @CentreGutenberg  www.centregutenberg.com



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 SMET : Directeur
direction.gutenberg@orange.fr

Delphine BOUTIN : Assistante de Direction
Coordinatrice
secretariat@centregutenberg.com

> Accueil, secrétariat, France services

Saïda EL AFOUI : agente d'accueil & conseillère France Services
accueil@centregutenberg.com

Olivia DAVID : agente d'accueil & conseillère France Services
animation@centregutenberg.com

> Animations Enfance - Familles

Caroline BARBAGLIA : Conseillère en Économie Sociale et Familiale, coordinatrice
familles@centregutenberg.com

Sylvie CORSON : Éducatrice de jeunes enfants, animatrice famille

animationfamille@centregutenberg.com

Lucia Romanos animatrice

> 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
françoise.cnfs@gmail.com

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

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

> Français langue d'intégration

Pablo ALONSO : professeur de FLE et animateur
fle.gutenberg@gmail.com

> Entretien

Najat Errido



Mise à jour : 21/07/2026



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 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



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

CONSEILLERS FRANCE SERVICES

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



On vous accueille !

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



Cofinancé par l'Union européenne



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*

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



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 9h - 12h / 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, gratuit et anonyme

Massage bébé*

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents
Animé par Sylvie Corson, éducatrice de jeunes enfants

> VALSIÈRE ET CENTRE

Lundi ou vendredi

Session de 5 séances de 5€ à 15€ + adhésion 18€

Cocon des parents

Pour les parents de jeunes enfants



Un espace de détente, une pause pour les parents de jeunes enfants pour échanger ou simplement se reposer.

Vendredis 14h30 - 16h30

MAISON COMMUNE

Accueil libre,
Animé par Sylvie



Ateliers Faber & Mazlish *

Pour les parents d'enfants / ados de tout âge

Parler pour que les enfants écoutent. Faciliter la relation frères et sœurs.

Pour les parents désireux d'améliorer la relation avec leur enfant ou ado à travers de nouveaux modes de communication.

7 rencontres le samedi matin 9h30 - 12h30

de 5€ à 15€ + adhésion 18€

Accompagnement scolaire *

Enfants du primaire, du collège et du lycée

Aide et accompagnement dans la réalisation des devoirs. Participation à des ateliers tout au long de l'année.

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

> MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Lundi, mardi et jeudi soir & mercredi matin

Sur inscription

Places limitées, 12€/an + adhésion

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 09h30 - 10h30

> MAISON COMMUNE - SALLE CLÉOPÂTRE

De 52€ à 118€ + adhésion 18€

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 / VALSIÈRE / ESPACE PUBLIC

Sans inscription, accès libre et gratuit

Renseignements au 04 67 10 08 31

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€

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 :
7.40€ 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 2026 sur les revenus 2025

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 : 18 €

Adhésion pour les associations : 25 €

Facilité de paiement : possibilité d'échelonner vos paiements (3 chèques à fournir le jour de l'inscription encaissés en octobre 2026, janvier et avril 2027). 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 5 septembre 2026 |
| • Concours de peinture | expo janvier février 2027 |
| • Assemblée générale | avril 2027 |
| • Spectacle de danse | mai 2027 |
| • Fête intergénérationnelle du jeu | mai 2027 |
| • Art dans la rue | juin 2027 |
| • Fête du Centre | juin 2027 |

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

Début des activités 14 septembre 2026



FAMILLE ET PETITE ENFANCE

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

4

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

Aide personnalisée aux familles

Prise de rendez-vous individuel avec Caroline Barbaglia pour une aide ponctuelle administrative, 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

C@FÉ NUMÉRIQUE DES PARENTS

Venez échanger sur vos pratiques numériques et celles de vos enfants ..

CENTRE GUTENBERG GRATUIT, 1 MERCREDI PAR MOIS DE 9H30 À 11H00,
animé par Françoise Conseillère numérique et Caroline, référente famille



ACTIVITÉS ENFANTS

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

STAGE VACANCES *

Développer l'esprit critique, susciter le questionnement et la curiosité au travers de stages thématiques.

Centre Gutenberg : Lucia

8 ans et + Stage vacances

Selon niveau de revenus + adhésion



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 : 30€ /an + Adhésion 18€

Contact : jardin@centregutenberg.com



> Les rendez-vous 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, vous renseigner...

Mardi devant la poste, vendredi, centre Grabellois station U

Lieux des rendez-vous annoncés dans le petit journal



ACTIVITÉS ENFANTS

Tarifs Danses de 99 à 213€*

5

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

ÉVEIL A LA DANSE* Eugénie

Salle de danse

Petite section	Samedi	09h30 - 10h15
Moyenne sect.	Samedi	10h15 - 11h15
Grande sect.	Samedi	11h15 - 12h15
MS & GS	Mercredi	09h30 - 10h30

DANSE MODERNE* Eugénie

Salle de danse

CP CE1	Mercredi	10h30 - 11h30
CE2 - CM1	Mercredi	11h30 - 12h30
CP - CE1	Samedi	12h15 - 13h15

Salle Cléopâtre

5ème	Mercredi	13h30 - 14h45
CM2-6ème	Mercredi	14h45 - 16h00
4ème à 3ème	Mercredi	16h00 - 17h15

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> & collège	Mercredi	18h30 - 19h30

DANSE CAPOEIRA* Rodrigo

Salle de la Treille (pétanque)

- 6ans	Lundi	17h00 - 17h45
6-11 ans	Jeudi	17h00 - 18h00

THÉÂTRE* Hugo

Salle Cléopâtre (tarifs : 99€ à 255€)

Du CP au CM2	Lundi	17h00 - 18h15
--------------	-------	---------------

MODERN'JAZZ* Céline

Salle de danse

CM1 - CM2	Lundi	17h15 - 18h15
5ème - 4ème	Lundi	18h15 - 19h15
CE2 - CM1	Jeudi	17h15 - 18h15
3ème	Jeudi	18h15 - 19h30

Salle Cléopâtre

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

DANSE CLASSIQUE*

Salle de danse Mercredi

5-7 ans éveil	Mercredi	15h00 - 16h00
8-10 ans initiation	Mercredi	16h00 - 17h00

DANSE IRLANDAISE* Lynda

Salle de la Treille (pétanque)

Grands	Mercredi	16h30 - 17h30
--------	----------	---------------

Salle Cléopâtre

Petits	Mercredi	17h30 - 18h30
--------	----------	---------------

ZUMBA* Thibault

Salle de danse

Dès 7 ans	Mercredi	14h00 - 15h00
-----------	----------	---------------

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 taekwondo de 153€ à 258€

BABY TAEKWONDO* Lucas

Salle de danse

Baby	Samedi	15h15 - 16h15
------	--------	---------------

Tarifs baby taekwondo de 132€ à 180€

Les inscriptions au taekwondo, baby taekwondo et danse classique sont réservées aux communes de Grabels, Montarnaud, Combaillaux, Saint Gely et Vailhauquès

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 - dernier jeudi du 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 : 9h à 12h

Mercredi : 9h à 12h

hors période de vacances scolaires

(dans la limite des places disponibles)

36€/an

> ATELIER CROCHET : Yolande

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 samedi sur 2 de 14h à 17h

18€ / an (adulte)

> COUTURE POUR ADOS : Karine

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

les jeudis 1 semaine sur 2 de 18h à 19h30

36 € / an (11 - 18 ans)

> CAFÉ DES HABITANTS

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

3 premiers jeudis du mois de 10h à 12h

> COUP DE POUCE INFORMATIQUE

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

les lundis sur RDV

5 € / h

> APÉRIBELS

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

les mardis des vacances scolaires de 18h à 19h30

> ANIMATIONS FAMILLES

INSTANT PARTAGE FAMILLES

LOISIRS CRÉATIFS : PABLO

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 mercredi / mois de 14h à 17h (gratuit)

PERMANENCES

> 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

Jeudi 14h30 à 16h

Vendredi 10h00 à 11h

SALLE SIMONE VEIL MAISON COMMUNE

Lundi 09h30 à 11h

Mardi 09h30 à 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 Française

Lundi

9h - 12h45 accès libre
14h - 16h atelier CV une fois par mois
16h - 17h45 accès libre

Mardi

10h - 12h clic numérique seniors
14h - 16h Atelier Recherche emploi
16h - 17h45 accès libre

Mercredi

9h30 - 11h00 café numérique des parents
11h - 12h30 pixels
14h - 17h45 accès libre

Jeudi

09h - 10h30 accès libre
10h30 - 12h clic numérique seniors
14h - 17h45 accès libre

Vendredi

09h - 12h45 accès libre
14h - 17h45 accès libre

CLIC NUMÉRIQUE SENIORS*

De 75 à 150 €/an

Cours d'informatique collectifs destinés aux seniors

CENTRE GUTENBERG : Française

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 : Française

Gratuit



ATELIER CV

Le lundi et mardi 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

Françoise et Pauline

Gratuit, sur inscription

Durant les ateliers, deux ordinateurs portables sont accessibles dans le couloir

C@FÉ NUMÉRIQUE DES PARENTS

Venez échanger sur vos pratiques numériques, les souhaits des enfants, la réalité des parents, des questions, des astuces...

CENTRE GUTENBERG GRATUIT, 1 MERCREDI PAR MOIS DE 9H30 À 11H00, animé par Françoise Conseillère numérique et Caroline, référente famille



ACTIVITÉS ADO & ADULTES

Tarifs Danses de 114€ à 255€**

*ADHÉSION
OBLIGATOIRE

6

DANSE ORIENTALE** Sharon

Salle Cléopâtre

Jeudi 19h30 - 20h30

DANSE IRLANDAISE** Lynda

Salle de la Treille

Lundi 19h30 - 20h45

DANSE ZUMBA** Thibault

Salle Campos

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 18h30 - 19h30

Salle Cléopâtre

Mercredi 20h00 - 21h00

Salle de danse

Vendredi 20h00 - 21h00

FUNKY GROOVE ** Celso

Salle de la Treille

Mardi 19h00 - 20h00

MODERN'JAZZ** Céline

Salle de danse : Céline

Avancés 1	Lundi	19h15 - 20h30
Avancés 2	Lundi	20h30 - 22h00
Adultes	Jeudi	20h45 - 22h15

Salle Cléopâtre

Seconde	Jeudi	19h30 - 20h45
1ère	Vendredi	19h15 - 20h30
Avancés 3	Vendredi	20h30 - 22h00

CONTEMPORAIN** Eugénie

Salle de danse

Adultes Mardi 20h - 21h30

BACHATA lady style** Anaïs

Salle Campos

Bachata danse latino, uniquement en solo, pas de danse de couple

Mardi 20h - 21h

NEW

CAPOEIRA* Rodrigo De 141€ à 282€

Salle rue de la Treille (pétanque)

Mardi 20h - 21h 30

CROSS TRAINING* Mathieu

Salle de danse De 123€ à 267€

Mercredi 19h30 - 20h30

STYLISME * 300€ l'année (les 10 séances)

1 samedi par mois de 10h à 17h, Salle Claustre, anciennes écoles

HISTOIRE DE L'ART* 15€ / séance inscription à l'année possible

De 75 à 111€ les 10 séances avec Odile e
de 75 à 111€ les 10 séances avec Laetitia

2 lundis par mois de 14h à 16h, Maison commune

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 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





PÔLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

7

SOPHROLOGIE* : Florence

De 69€ à 90€ les 8 séances

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



Lundi	19h - 20h30	Salle Campos
Mercredi	20h - 21h30	Salle Pétanque
Samedi	11h - 12h30	Salle Cléopâtre

YOGA * : Ippei

De 141 à 282€/ an

Lundi *	12h30 - 13h30	Yoga doux
Lundi	20h15 - 21h30	Yoga méditation
Mardi	12h30 - 13h30	Yoga intermédiaire
Mardi	20h15 - 21h30	Yoga dynamique cours avancé

Vendredi 12h30 - 13h30 Yoga dynamique

*salle Campos

(Les autres cours en salle Cléopâtre)

Yoga doux :

Étirement doux, assouplissement, respiration et mouvement. Débutants acceptés. Cours adapté aux seniors

Yoga et méditation :

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

Yoga dynamique avancé :

Enchaînement de postures sur le souffle. Pratique tonique, travail d'équilibre et de souplesse. Cours dédié aux personnes qui pratiquent le yoga.

Diminuer ma charge mentale

Module 1 : du 14/09/2026 au 28/11/2026

Aspirations et désir

Module 2 : du 30/11/2026 au 06/02/2027

Fatigue (s) et hypersensibilité

Module 3 : du 15/02/2027 au 24/04/2027

Mon programme Ikigai

Module 4 : du 28/04/2027 au 03/07/2027

NIDRA YOGA* : Frédéric

De 141 à 282€/ an

Appelé parfois yoga des rêves et du sommeil conscient, le Nidra Yoga se pratique principalement allongé sans mouvement corporel.

Samedi 9h45 - 11h Salle Cléopâtre

ACTIVITÉS SENIORS AVEC PARTICIPATION

De 75 à 150€

Activité physique adaptée aux seniors, contribue à préserver l'autonomie, à prévenir les chutes et à limiter les effets du vieillissement.

lundi 9h-10h salle Cléopâtre (Baptiste)
lundi 10h30-11h30 salle Campos (Baptiste)
Mardi 15h-16h salle Cléopâtre (Manon)
Mardi 16h-17h salle Cléopâtre (Manon)

Équilibre en mouvement

Le QiGong thérapeutique pour réguler le corps, le souffle, l'esprit, diminuer l'anxiété et l'insomnie

Jeudi 11h-12h salle Cléopâtre (Claire)

Accompagnement de l'écriture individuelle et du récit de vie.

Valorisation des écrits (lectures, scènes ouvertes, illustration...)

Mercredi 14h-16h
Mercredi 16h30-18h30 débutants
salle S.Veil 1 à 2 fois/ mois (Nicole)

Informatique : cours collectifs

Vous souhaitez être initié ou approfondir vos connaissances informatiques? Cet atelier est fait pour vous!

Mardi, mercredi, jeudi ou vendredi
selon le niveau



PÔLE SENIORS

GRATUIT

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

8

JARDIN

Un atelier collectif qui permet de se sensibiliser à une alimentation plus naturelle allant de la terre à l'assiette favorisant le contact avec la nature
Mardi de 9h à 15h, jeudi de 9h30 à 19h et vendredi de 14h à 16h
jardins partagés de Grabels

SPORT SANTÉ SENIORS

Ateliers collectifs, pour renforcer l'équilibre, les réflexes, le système cardio-vasculaire, la coordination des mouvements. Mais surtout garder le moral, se sentir bien, être à l'aise dans la vie quotidienne.

Mardi 9h-10h et 10h15-11h15

salle Campos

Mardi 14h-15h et jeudi 14h-15h / 15h-16h
Salle Cléopâtre

BOUGER POUR LE MORAL

Activité collective alliant mouvements adaptés, respiration et relaxation pour favoriser le bien-être, réduire le stress et préserver l'autonomie des seniors.

Jeudi de 16h à 17h

Salle Cléopâtre

ATELIER SNOEZELEN

Activité de stimulation multisensorielle favorisant la détente, le bien-être et l'apaisement des seniors dans un environnement sécurisant et adapté.

Jeudi 10h30-11h30 salle S.Veil



PAPOT'ÂGE



Et si nous partagions un café, un thé et quelques jeux de société pour passer ensemble un moment convivial et plein de bonne humeur ?

Mercredi de 10h30 à 12h

KARAOKE



Le karaoké est une activité ludique et conviviale. Chanter procure du bien-être, partager des chansons renforce les relations et entretient les capacités cognitives.

Une activité simple, joyeuse et complète pour le moral, la santé et le lien social.

Mercredi de 10h à 12h, salle Campos

LES MOTS EN FOLIE



Cet atelier propose d'explorer le langage sous toutes ses formes en jouant avec les mots, les sons et les images. À travers des exercices simples et créatifs, il invite chacune et chacun à expérimenter, détourner et recomposer pour faire émerger des formes nouvelles et partager une créativité libre et collective.

Mercredi de 18h30 à 19h30
salle S.Veil 1 fois/ mois

BILAN DE PRÉVENTION & PROGRAMME ICOPE

Nous vous proposons un entretien diagnostic suivi de préconisations personnalisées pour « bien vieillir » Le programme Icope est basé sur le dépistage, et le suivi de six fonctions essentielles au maintien de l'autonomie : vue, audition, mémoire, mobilité, état psychologique et nutrition.

Sur RDV