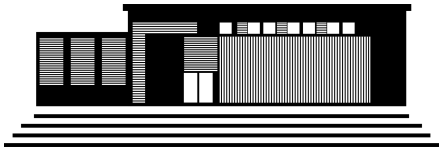
ÉTABLISSEMENTS ET HORAIRES

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



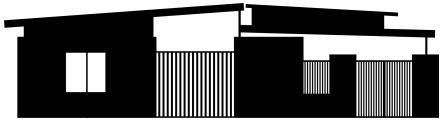
Du lundi au vendredi
9h-13h 14h-18h

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

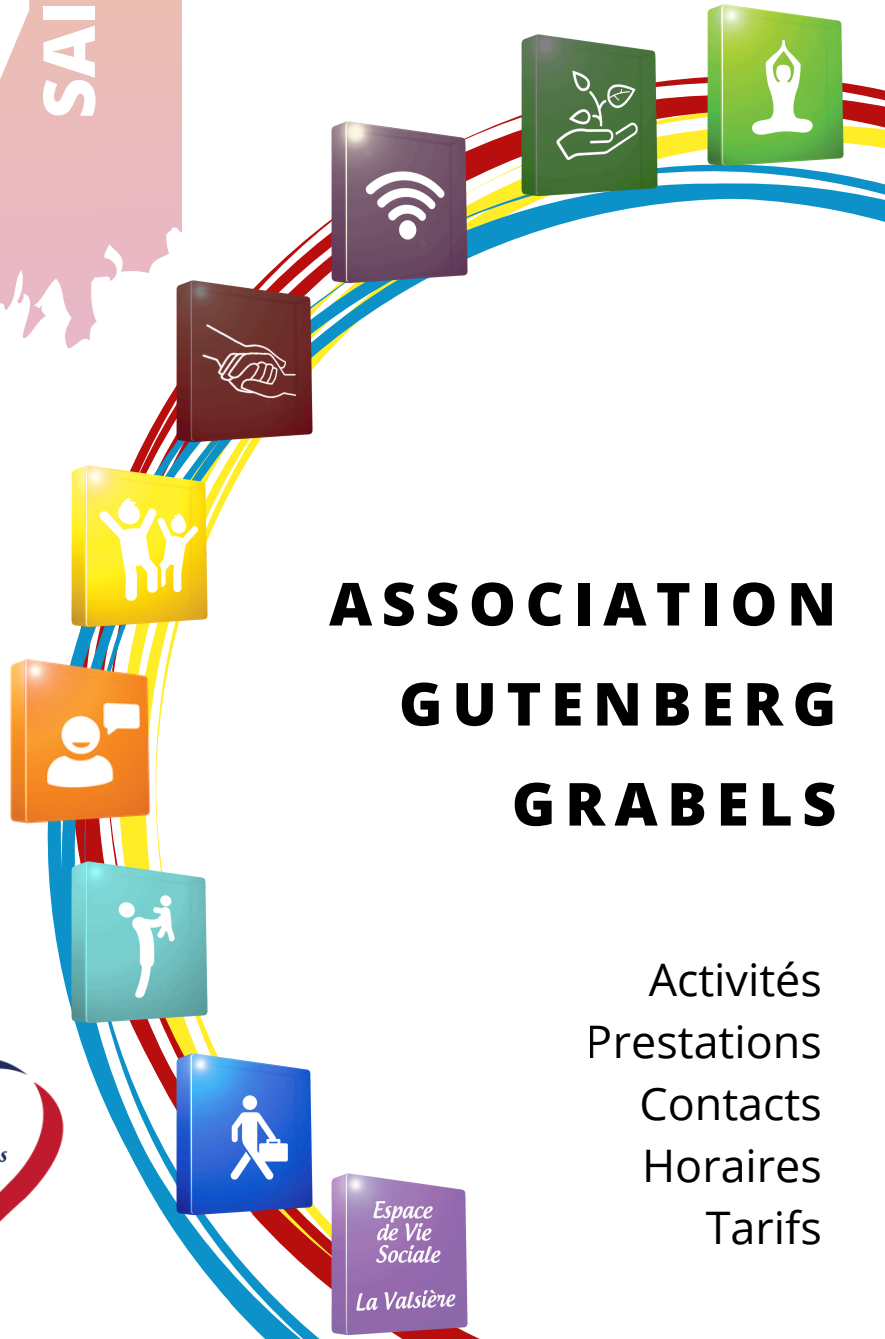
VALSIÈRE

Mercredi
14h-17h

@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

26 27 SAISON



ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

Activités
Prestations
Contacts
Horaires
Tarifs

Association Gutenberg-Grabels

Espace de Vie Sociale La Valsière

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 *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

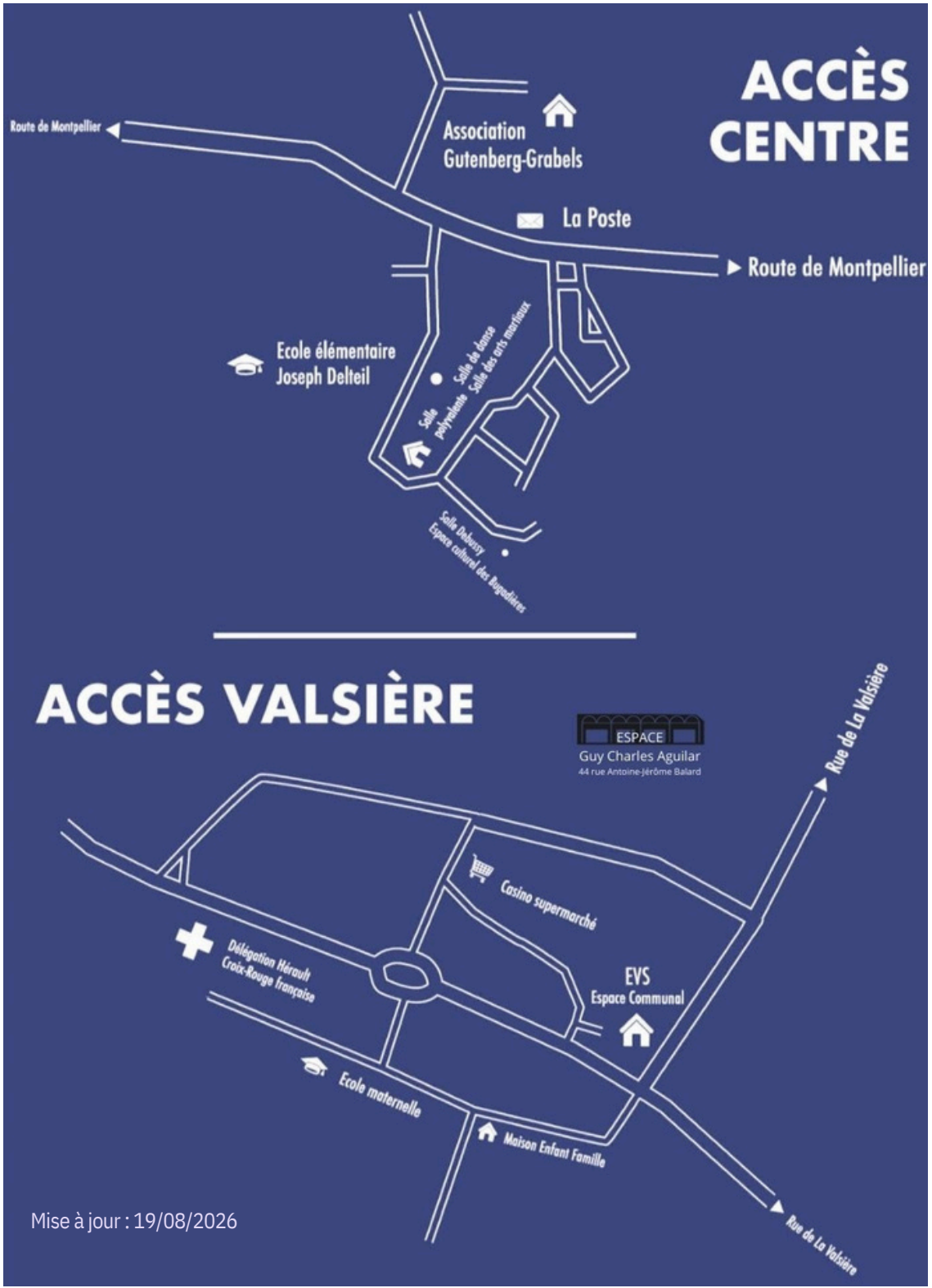
> Environnement & Jardin
Thomas RONGIER : Animateur environnement et jardin
jardin@centregutenberg.com

> Lieu d'Accès Multimédia (LAM)
Françoise CAMUS : Conseillère numérique
francoise.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 : 19/08/2026

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

Guichet Concerté

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
gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr

CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE

Françoise CAMUS
francoise.cnfs@gmail.com

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*

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 9h - 12h / 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, 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 fréres et soeurs.

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 60€ à 126€ + 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 / VALSIERE / 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

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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

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

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

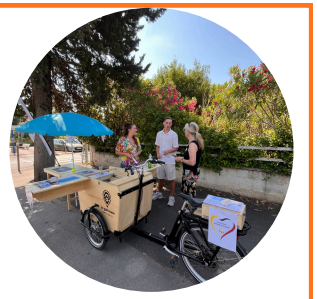
STAGE VACANCES *

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 Grabellols station U
Lieux des rendez-vous annoncés dans le petit journal

ACTIVITÉS ENFANTS

Tarifs Danses de 99 à 213€*

*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 Niveau intermédiaire	Mardi	**17h15 - 18h15**

Salle de danse

Primaire 6-8 ans	Mercredi	**17h30 - 18h30**
Primaire avancé & 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 CE1 au CM2	Lundi	**17h00 - 18h15**

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

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**

MODERN'JAZZ* Apolline

Salle Cléopâtre

CM1 - CM2	Jeudi	**17h00 - 18h00**

DANSE CLASSIQUE * Apolline

Salle de danse Mercredi

5-7 ans initiation	Mercredi	**15h00 - 16h00**
8-10 ans classique 1	Mercredi	**16h00 - 17h00**

DANSE IRLANDAISE * Lynda

Salle de la Treille (pétanque)

Grands	Mercredi	**16h30 - 17h30**

Salle Cleôpatre

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 - 18h15**
7 ans et +	Samedi	**14h00 - 15h00**
Ados / Adultes	Samedi	**16h30 - 17h45**

Salle Arts martiaux

7 ans et +	Mercredi	**17h15 - 18h15**

Tarifs taekwondo de 153€ à 258€

BABY TAEKWONDO* Lucas

Salle de danse

Baby	Mercredi	**16h00 - 17h00**
	Samedi	**15h15 - 16h15**

Tarifs baby taekwondo de 132€ à 180€

ESPACE DE VIE SOCIALE

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

*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 & Marion

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

Lundi : 18h à 21h

Mardi : 9h à 12h

Mercredi : 9h à 12h

36€/an

> ATELIER CROCHET : Yolande

SALLE GUY CHARLES AGUILAR

1 samedi sur 2 de 14h à 17h

18€ / an (adulte)

> COUTURE POUR ADOS : Marion

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

> 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)

> ASSOCIATION VIVRE SON DEUIL

Sur RDV 06 95 31 76 54

Espace de vie sociale

Jeudi	**18h - 21h**
Samedi	**09h - 12h**

Maison Commune

les lundis & vendredi de 9h à 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 ANGELA DAVIS MAISON COMMUNE

Lundi	**9h30 à 11h**
Mardi	**9h30 à 11h**

SALLE CAMPOS À LA VALSIÈRE

Jeudi	**14h30 à 16h**

SALLE GUY-CHARLES AGUILAR

Vendredi	**9h30 à 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 *Françoise*

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

Durant les ateliers, deux ordinateurs portables sont à votre disposition sur demande

CLIC NUMÉRIQUE SENIORS*

De 75 à 150 €/an
Cours d'informatique collectifs destinés au seniors
CENTRE GUTENBERG : Françoise

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

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

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

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

Tarifs Danses de 114€ à 255€*

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
NEW
Salle Campos
Bachata danse latino, uniquement en solo, pas de danse de couple
Mardi **20h - 21h**

CAPOEIRA* Rodrigo **De 141€ à 282€**
Salle rue de la Treille (pétanque)
Lundi **18h - 19h 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*
De75 à 111€ les 10 séances avec Odile
de 75 à 111€ les 10 séances avec Laetitia
2 lundis par mois de 14h à 16h, Maison commune

AQUASPORT*

> AQUAGYM : 8.60€ la séance *
Forfait 12, 24 ou 48 séances
> AQUA SPORT GLOBAL : 9.70€ la séance*
(aquabike, cardio bike, aqua crossfit..)
Forfait 12, 24 ou 48 séances
**SPA offert avant ou après la séance*
> ÉCOLE DE NATATION :
340€/an - 1 cours de 45 min /semaine
650€/an - 2 cours de 45 min /semaine
Licence FFN offerte

Inscriptions : Aqua Nat' Juvignac sur présentation du justificatif d'adhésion au Centre Gutenberg / Piscine Ilosens, ccial les portes du soleil, 34490 Juvignac

Tarifs École de natation piscines de la Métropole (Néréide, Amphitrite, Neptune)
260€ au lieu de 270€

https://aquanat-juvignac.fr/
04 67 03 00 16 ou 06 71 62 20 78

PÔLE RESSOURCE BIEN-ÊTRE

*ADHÉSION OBLIGATOIRE

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**

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 Ikigaï
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**

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

Yoga dynamique avancé :
Enchainement de postures sur le souffle. Pratique tonique, travail d'équilibre et de souplesse.Cours dédié aux personnes qui pratique le yoga.

ACTIVITÉS SENIORS AVEC PARTICIPATION

De 75 à 150€

Activité physique adaptée aux séniors, 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 1à 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

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 personnalisés 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