

# ÉTABLISSEMENTS ET HORAIRES

## Centre Socioculturel Gutenberg-Grabels

2 place Jean Jaurès  
34 790 GRABELS

04 67 10 08 31  
accueil@centregutenberg.com  
secretariat@centregutenberg.com



**CENTRE**

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



## Espace de Vie Sociale de la Valsière

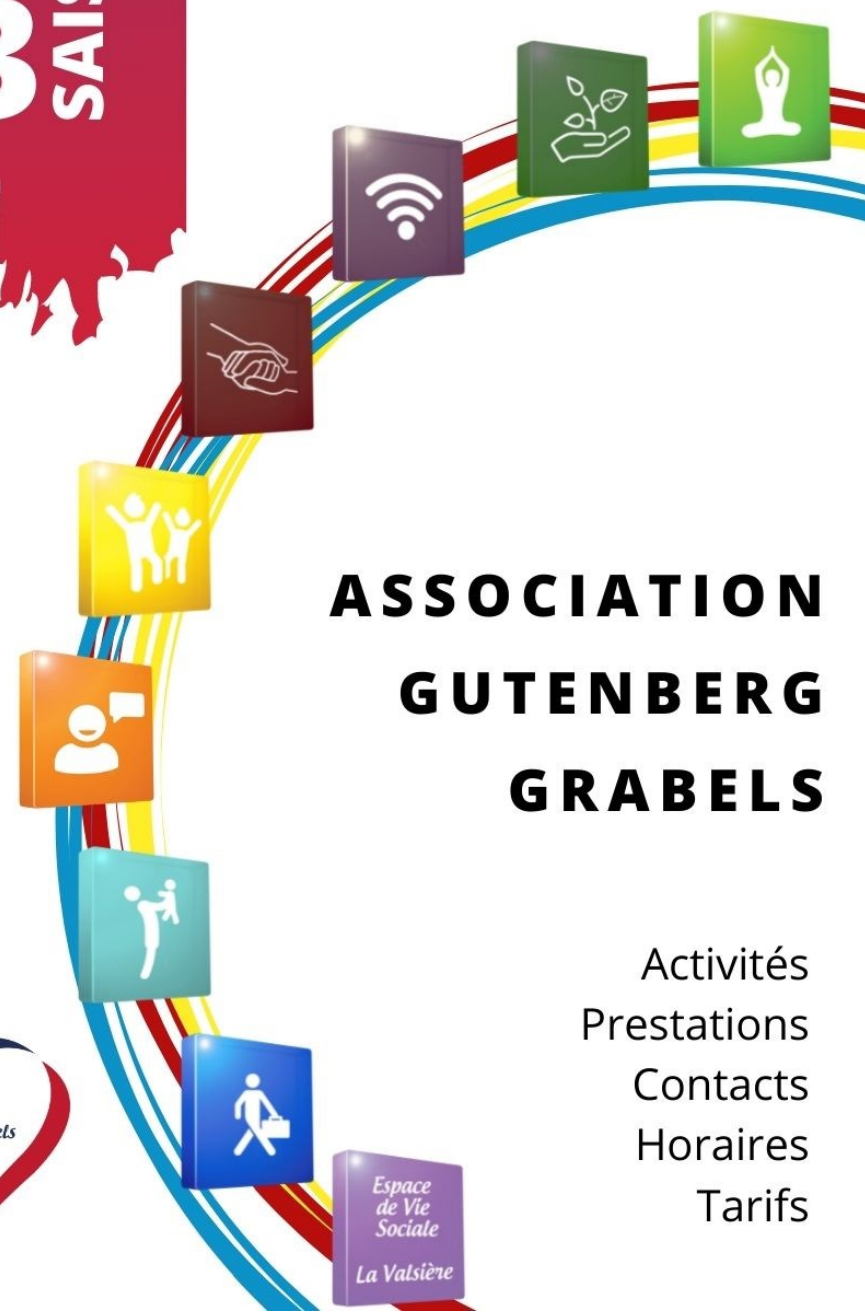
Espace communal quartier  
de la Valsière,  
rue Gaston Planté  
34 790 GRABELS

04 34 40 06 48  
06 17 87 88 06  
evs.gutenberg@gmail.com



**VALSIÈRE**

**Lundi**  
14h-17h  
**Mardi et jeudi**  
9h-13h 14h-18h  
**Mercredi**  
9h-13h 14h-17h



## ASSOCIATION GUTENBERG GRABELS

Activités  
Prestations  
Contacts  
Horaires  
Tarifs



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

### 1 ÉQUIPE

Des professionnels salariés & des bénévoles

### 2 ÉTABLISSEMENTS

Le Centre Socioculturel & l'Espace de Vie Sociale "La Vie Valsière", en faveur des familles et des habitants de la commune.

### 3 VALEURS

Solidarité  
Démocratie  
Dignité Humaine



### DES ESPACES DE VIE DE PROXIMITÉ

Lieux de partage, de rencontre et de développement personnel proposant des services, des ateliers et des animations.

Espace renforçant les solidarités entre les personnes en les intégrant dans des projets collectifs.

Espace d'écoute des habitants permettant d'adapter au mieux les services proposés.



### AGRÉÉ

par la Caisse des Allocations Familiales de l'Hérault.



### ADHÉRENTE

à la Fédération Nationale et Régionale des Centres Sociaux et Socioculturels



### LABELLISÉE

par l'Agence Nationale de la Cohésion des Territoires

### UN CONSEIL D'ADMINISTRATION DE 34 PERSONNES ET UN BUREAU

Présidente : Laurence Richard

1ère vice présidente : Jacqueline Martichon

2ème vice président : Francis Debladis

Trésorière : Monique Dupuy

Trésorière adjointe : Joelle Jaumel

Secrétaire : Fabienne Brunet-Horion

Secrétaire adjointe : Catherine Juge - Menard



### > Direction

**Dominique BOTHOREL** : Directeur général

*direction.gutenberg@orange.fr*

**Delphine BOUTIN** : Assistante de Direction

*secretariat@centregutenberg.com*

### > Accueil & Secrétariat

**Dylan MERIDAN** : agent d'accueil

*animation@centregutenberg.com*

**Mathieu CASSAR** : agent d'accueil

*accueil@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*

### > Accompagnement emploi

**Catherine VALLET** : Conseillère en Insertion Professionnelle

**Karine Herrero** : psychologue

*serviceinsertion.gutenberg@gmail.com*

### > Environnement & Jardin

**Thomas RONGIER** : animateur

environnement et jardin - 07 69 09 87 81

*jardin@centregutenberg.com*

### > Lieu d'Accès Multimédia (LAM)

**Raphaël NOËL** : Coordinateur multimédia

*lam@centregutenberg.com*

**Françoise CAMUS** : Conseillère numérique

France Services

*gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr*

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

**Émeline MARTIN** : animatrice référente

*evs.gutenberg@gmail.com*

### > Français langue d'intégration

**Fanny Leghait** : formatrice FLI - FLE

04 67 10 08 31

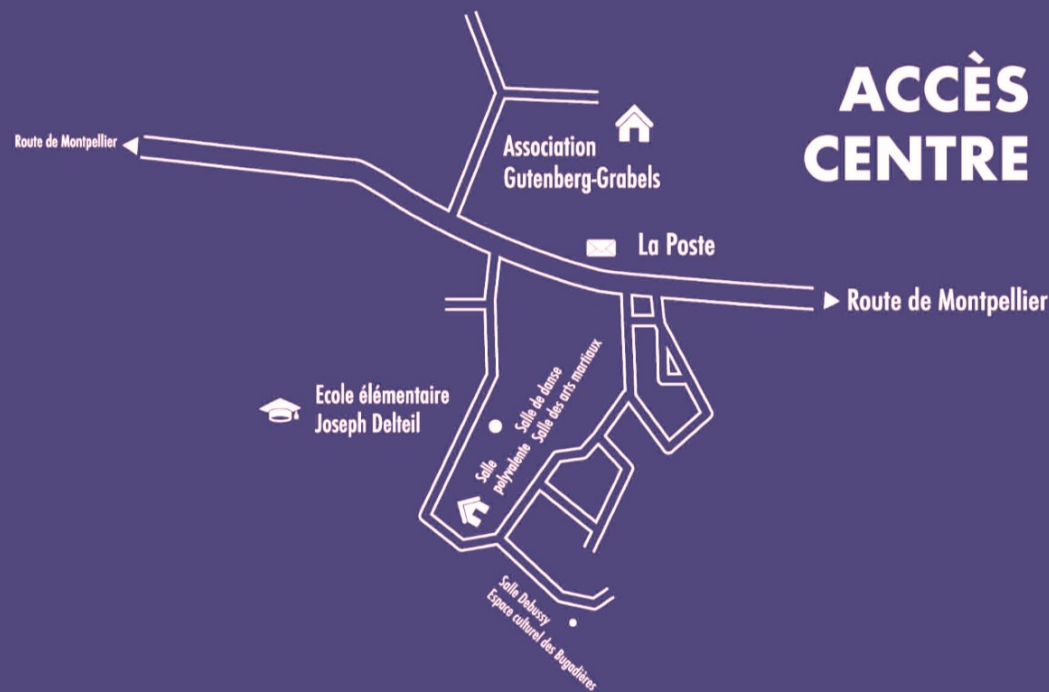
### > Pôle ressource bien être

**Laurence RICHARD**, Présidente

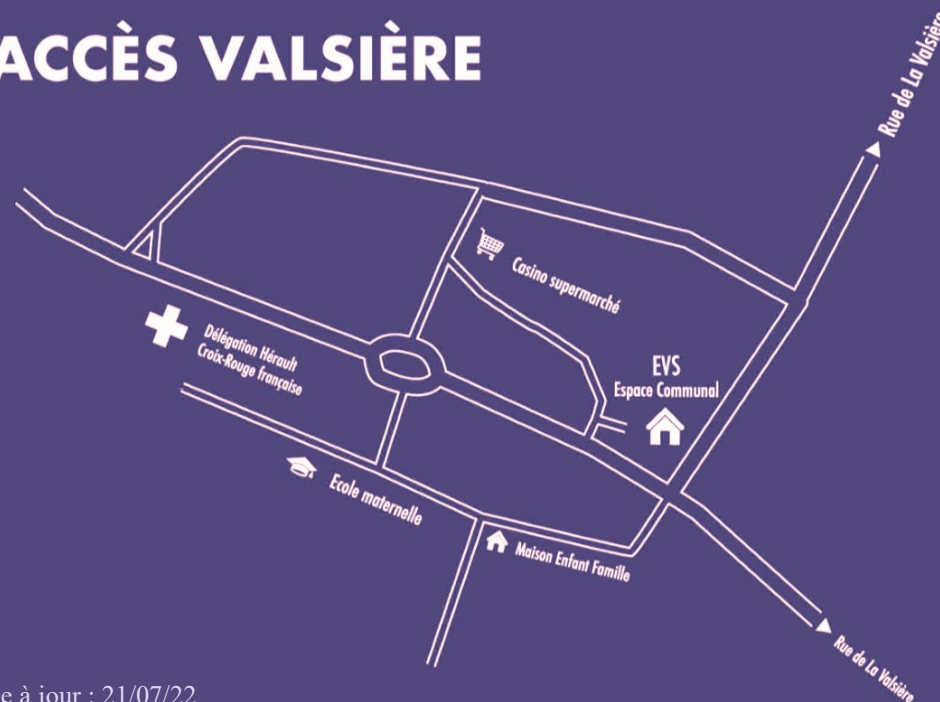
*secretariat@centregutenberg.com*

### > Entretien

**Najat Errido**



## ACCÈS VALSIÈRE



Mise à jour : 21/07/22

**G**  
**U**  
**T**  
**E**  
**T**  
**B**  
**E**  
**R**  
**G**



**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 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  
Pôle emploi  
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 & Raphaël NOËL



**AGENTS FRANCE SERVICES**

Dylan MERIDAN, Mathieu CASSAR,  
Delphine BOUTIN, Raphaël NOËL,  
[gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr](mailto:gutenberg-grabels@france-services.gouv.fr)  
**CONSEILLÈRE NUMÉRIQUE**  
Françoise CAMUS  
[francoise.camus@conseiller-numerique.fr](mailto:francoise.camus@conseiller-numerique.fr)



**On vous accueille !**

PROCHE DE VOUS, PROCHE DE CHEZ VOUS



**AIDE À L'EMPLOI ET INSERTION**

Catherine VALLET, Conseillère en Insertion Professionnelle reçoit les bénéficiaires des minimas sociaux (RSA), les jeunes de 16 à 26 ans, les demandeurs d'emplois de longue durée (+ de 12 mois), les seniors (+ de 50 ans).  
**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**

Un juriste 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 jeudi 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

### « À petits pas »

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte (mère, père, grand-parent, etc.)



Espace adapté aux tout-petits, permettant le jeu libre et des temps de plaisir en famille. Échanges sur le quotidien des parents.

Animé par Sylvie Corson,

Éducatrice de jeunes-enfants et Caroline Barbaglia, coordinatrice famille, CESF.

#### > MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE

(Salle de Ludothèque de la Valsière)

Sauf pendant les vacances scolaires

Lundi 8h30 - 11h30 / 15h30 - 18h30

#### > MAISON COMMUNE

Mardi & mercredi 9h - 12h

Gratuit

## Accompagnement scolaire \*

Enfants du primaire, du collège et du lycée

Échanges avec les bénévoles, enfants et salariés. Aide et accompagnement dans la réalisation des devoirs. Participation au projet de l'année

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

#### > MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Lundi, mardi et jeudi soir & mercredi matin

Sur inscription

Places limitées

12€/an + adhésion



## Coup de pouce\*

Aide individuelle dispensée par des bénévoles à la demande de l'élève dans une matière scolaire.

#### > MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE

Mercredi ou samedi

3€/heure + adhésion

Prise de contact une semaine à l'avance

## Massage bébé\*

Pour les bébés de la naissance à 1 an & leurs parents

Animé par Sylvie Corson, éducatrice de jeunes enfants

#### > MAISON COMMUNE

Vendredi 14h30 - 16h00

De 5€ à 15€ + adhésion 13€

Session de 5 séances

## Réflexologie bébé émotionnelle \*

"Pour soulager les douleurs dentaires, troubles ORL et digestifs, améliorer le sommeil et accompagner les émotions : peurs, tristesse, colère. Les parents viennent apprendre à masser des zones réflexes sur le pied pour agir sur les organes et les émotions qui leurs sont liées."

Animé par Cécile Graziani, ostéopathe

#### > MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE

Lundi 14h00 - 15h00/ 15h00 - 16h30

10€ la séance collective Parent & bébés + adhésion

Sur RDV : 04 67 10 08 31

## Ateliers Faber & Mazlish \*

Pour les parents d'enfants 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 5 à 15€ + adhésion 13€

## Baby Gym \*

De 6 mois à 4 ans

Jeux et parcours contribuant au développement de la motricité des enfants dès le plus jeune âge.

Animé par Sylvie Corson, éducatrice de jeunes enfants



#### > MAISON COMMUNE -SALLE CLÉOPÂTRE

Jeudi 09h00 - 10h00 / 10h00 - 11h00

De 39€ à 105€ + adhésion 13€

## 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 :

6.80€ 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 2022 SUR LES REVENUS 2021**
- ◆ Une enveloppe timbrée à votre nom et adresse

Le Centre Socioculturel Gutenberg propose des tarifs modulés en fonction des revenus. Si vous ne souhaitez pas communiquer vos revenus vous acceptez l'application du tarif maximum.

**Adhésion : 13 €**

**Adhésion pour les associations : 18 €**

**Tarifs préférentiels :**

Tarifs 2 cours de danse pour la même personne\*

**Facilité de paiement :**

**Vous avez la possibilité d'échelonner vos paiements :**

Fournir 3 chèques le jour de l'inscription

(dates d'encaissement : octobre 2022, janvier et avril 2023).

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 3 septembre 2022</b>   |
| ◆ Concours de peinture             | <b>expo janvier février 2023</b> |
| ◆ Assemblée générale               | <b>avril 2023</b>                |
| ◆ Spectacle de danse               | <b>mai 2023</b>                  |
| ◆ Fête intergénérationnelle du jeu | <b>mai 2023</b>                  |
| ◆ Vide grenier                     |                                  |
| ◆ Art dans la rue                  | <b>juin 2023</b>                 |
| ◆ Fête du Centre                   | <b>10 Juin 2023</b>              |

\*Manifestations maintenues en fonction des mesures sanitaires en vigueur ...

Les dates seront précisées en cours d'année

**Début des activités 12 septembre 2022**



# FAMILLE ET PETITE ENFANCE

\*ADHÉSION  
OBLIGATOIRE

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

## Aide personnalisée aux familles

Prendre un rendez-vous individuel avec Caroline Barbaglia pour une aide ponctuelle administrative, soutien adolescent, orientation CIDF, EPE, Vacaf .....

## Ateliers de français collectif\*

*Pour parents et enfants*

Apprendre le français dans un espace adapté où les jeunes enfants sont accueillis.

Salle de la ludothèque de la Valsière

Lundi **14h - 15h30**

## VACAF Aide aux vacances

Accompagnement des familles éligibles (allocataires CAF selon quotient familial) dans l'élaboration de leur projet vacances en famille ou pour un départ enfant en accueil collectif (choix des structures, aide à la constitution du dossier, prévision des trajets, du budget, etc).



## Sorties \*

Pour tous ceux qui souhaitent s'évader, découvrir, papoter, en toute convivialité (sortie nature, loisirs, culture...)

Les tarifs des sorties dépendent de la programmation et de la durée du transport (transport en minibus possible)

\*ponctuelles :mercredi, samedi ou vacances scolaires

## Rencontre- débat parentalité

Parents d'enfants de tout âge

Discussion, échanges d'expériences et d'information sur des thèmes liés à la parentalité (écrans, jeux vidéo et ado, allaitement, autonomie de l'enfant, etc.)

> **MAISON COMMUNE ET VALSIÈRE**

Rencontres ponctuelles



## 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**

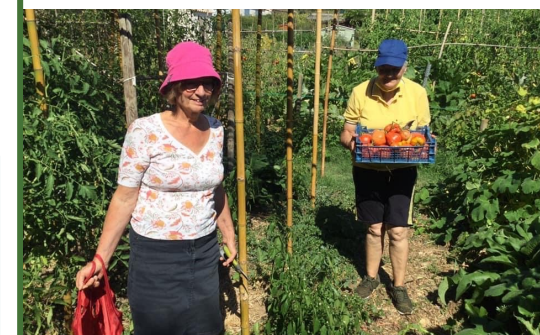
*Route de Saint Gély du Fesc*

Mercredi **9h - 13h / 14h - 18h**

Jeu et vendredi **14h - 18h**

**15€/an + Adhésion 13€**

07 69 09 87 81 - [jardin@centregutenberg.com](mailto:jardin@centregutenberg.com)



## > La Guitoune

Un espace d'information  
ambulant proche des  
habitants

Un endroit de rencontre  
et de socialisation.

On peut y venir afin  
d'être accompagné pour  
des démarches administratives  
se renseigner sur les activités ...





# ACTIVITÉS ENFANTS

\*ADHÉSION  
OBLIGATOIRE



## Danses & GRS : de 78 à 192€ ÉVEIL A LA DANSE\*

Salle de danse : Eugénie

Petite sect. Samedi

09h30 - 10h30

Moyenne sect. Samedi 10h30 - 11h30

Grande sect. Samedi 11h30 - 12h30

MS & GS Mercredi 10h - 11h

## DANSE MODERNE\*

Salle de danse : Eugénie

CP CE1 Mercredi 11h - 12h

Salle Cléopâtre : Eugénie

CE2 CM1 CM2 Mercredi 13h45 - 15h

## DANSE STREET JAZZ \*

Salle Campos-Valsière : Adélita

11-14 ans Mercredi 14h00 - 15h30

## DANSE HIP HOP\*

Salle Campos - Valsière : Celso

Primaire Mardi 17h15 - 18h30

Salle Cléopâtre : Celso

Primaire Mercredi 17h 00 - 18h15

## DANSE CAPOEIRA\*

Salle Art Martiaux : Rodrigo

- 6ans Lundi 17h - 17h45

6-11 ans Mardi 17h - 18h

## DESSIN MANGA\* ..... De 117 à 252€

Salle Simone Veil : Youcef, Marc-Henri

Primaire & collègue Samedi 14h - 16h

## THÉÂTRE\* ..... De 78 à 234€

Salle Cléopâtre : Pierre

Du CE1 au Cm2 Lundi 17h - 18h30

Salle Campos-Valsière : Marie

Du CE1 au Cm2 Mercredi 09h30 - 11h

Association mouv'in

## DANSE MODERN'JAZZ\*

Salle de danse : Céline

CM1 Lundi 17h15 - 18h15

CM2 Lundi 18h15 - 19h15

3ème Lundi 19h15 - 20h30

CP Jeudi 17h15 - 18h15

6ème Jeudi 18h15 - 19h15

Salle Cléopâtre : Céline

CE1 Mardi 17h15 - 18h15

CE2 Vendredi 17h15 - 18h15

5ème Vendredi 18h15 - 19h30

4ème Vendredi 19h30 - 20h45

## GRS\*

Salle polyvalente : Auzélia

Du CE1 au CM2 Jeudi 17h - 18h30

## DANSE CLASSIQUE \*

Salle de danse : Magali

### MERCREDI

GS-CP **initiation** 14h00 - 15h00

CE1 **préparatoire 1** 15h00 - 16h00

CE2 **préparatoire 2** 16h 00 - 17h00

Cm1-Cm2 **Élémentaire** 17h00 - 18h00

## TAEKWONDO\* .....De 111 à 219€

Salle de danse : Pierre

7 ans et + Mardi 17h15 - 18h15

Salle arts martiaux : Pierre

7 ans et + Mercredi 16h- 17h

7 ans et + Samedi 14h - 15h

## BABY TAEKWONDO\* .....De 111€ à 159€

Salle arts martiaux : Pierre

4-6 ans Samedi 15h15 - 16h15



Espace  
de Vie  
Sociale  
La Valsière

# 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 : 4ème jeudi de chaque mois :

10h à 12h (préparation) / 12h à 14h (dégustation)

Apportez toujours vos couverts et une boisson ou une entrée ou un dessert

Entre 3€ et 4€

Goûter : 2ème mardi de chaque mois :

14h à 17h

Entre 1€ et 2€

### > COUTURE

Lundi & mardi hors période de vacances scolaires : 9h30 à 12h

(dans la limite des places disponibles)

33€/an

! Début octobre 2022

### > RÉCUP ET BRICOLE

1 vendredi sur 2 de 14h à 16h

33€/an ou 2€/ séance

### > ATELIER CROCHET

2 fois par mois

Samedi de 14h à 17h

15€/an (adultes)

### > FABRICATION COSMETIQUES BIO

1er samedi du mois de 9h à 12h

15€/an (adultes)

### > PEINTURE SUR VERRE

Mardi de 14h à 17h

33€/an (adultes)

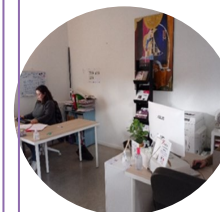
### > INFORMATIQUE

Cours individuels sur RDV - Séances collectives

Lundi de 14h à 18h

## ANIMATIONS FAMILLES

1er mercredi du mois de 14h à 17h



Pour tout renseignement, contactez  
Émeline MARTIN au 06.17.87.88.06

## PERMANENCES

### > 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

### > CONSEIL EMPLOI

2 vendredis par mois

14h à 17h

Sur RDV 04 67 10 08 31

## ATELIER FRANÇAIS COLLECTIF\*

Animé par Fanny

Salle Campos ECQV la Valsière

Mardi 09h30 à 11h

Jeudi 14h30 à 16h

Vendredi 10h à 11h00

Salle Simone Veil Maison Commune

Lundi

09h30 - 11h

15€/an (adultes)



# PÔLE INFORMATIQUE

\*ADHÉSION OBLIGATOIRE

Centre de ressource multimédia au service de l'insertion professionnelle et du développement économique, les LAM (Lieu d'Accès Multimédia) sont des espaces d'accompagnement dans la découverte des outils informatiques. Avec les conseils de l'animateur vous pourrez mettre en forme vos documents (CV, courriers, ...), être initié à différents logiciels bureautiques, apprendre à utiliser les multiples ressources du web... Il vous aidera à être autonome face à un ordinateur.

## HORAIRES ET ACCÈS AU LAM

Centre Gutenberg Raphaël & Françoise

### Lundi

9h - 12h accès libre  
14h - 16h initiation à l'informatique #

### Mardi

10h - 12h clic numérique seniors  
14h - 16h30 informatique et la vie quotidienne #

### Mercredi

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

### Jeudi

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

### Vendredi

10h30 - 12h accès libre  
14h - 18h accès libre

### Samedi

9h-13h cours individuels / accès libre  
# réservé aux bénéficiaires des minimas sociaux

## COUP DE POUCE INFORMATIQUE\*

Sur RDV au 04 67 10 08 31 .....15€ / heure  
Avec Raphaël ou Françoise

## 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. **15 €/module**

## CLIC NUMÉRIQUE SENIORS\*

De 75 à 162 €/an  
Cours d'informatique collectifs destinés aux seniors

## PIXELS A GRABELS\*

Stages d'initiation à l'informatique et aux outils numériques pour les élèves du primaire (bureautique, internet, impression 3D, etc).  
Stages proposés en périodes de vacances scolaires  
**Renseignements : 04 67 10 08 31**  
**Contact :** Françoise

## PASSEPORT MULTIMEDIA\*

Il permet d'accéder au LAM du Centre Gutenberg et aux médiathèques de la Métropole.  
Disponible sur présentation du Pass Métropole.

10€/an

Gratuit pour les enfants et les adhérents du Centre Gutenberg



# ACTIVITÉS ADO & ADULTES

6  
\*ADHÉSION OBLIGATOIRE



## Danse & stretch de 93 à 234€ MODERN'JAZZ\*

Salle de danse : Céline

Avancé 1 Lundi 20h30 - 22h  
1ère & Tle Jeudi 19h15 - 20h30  
Adultes Jeudi 20h30 - 22h00

Salle Cléopâtre : Céline

Avancé.2 Vendredi 20h45 - 22h15

Salle de danse : Adélita

Adultes débutant.e.s Mardi 20h - 21h30  
Et intermédiaires

## DANSE ORIENTALE\*

Salle Cléopâtre : Sharon

Ados, adultes Jeudi 19h30 - 20h30

## BARRE A TERRE entretien corporel \*

Salle Cléopâtre : Eugénie

Ados, adultes Mercredi 12h45 - 13h45

## ROCK, SALSA, danse de bal\*

Salle Campos : Yvan 06.11.10.66.33

Tarif couple & 2cours : nous consulter

Adultes Mardi 20h00 - 21h00  
21h00 - 22h00

## STYLISME\* .....300€/an

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

Salle Claustre : Marion

## HISTOIRE DE L'ART\* .....De 54 à 90€

Les 10 séances ou 10€ la séance

2 lundis par mois de 14h à 16h salle MALALA

## SCRAPBOOKING\* .....15€/an

Salle Anne Frank (maison commune)

Samedis 9h - 12h

## CAFÉ DES JEUX\* .....15€/an

Maison commune

Mercredi 10h - 12h

Venez découvrir ou redécouvrir des jeux de société autour d'un café

## CAPOEIRA \* ..... De 120 à 261€

Salle de danse : Rodrigo

Ados, adultes Vendredi 20h - 21h 30

## CROSS TRAINING \* .....De 102 à 246€

Salle de danse : Garry

Adultes Mercredi 19h30 - 20h30

## ACROYOGA (JAM) : .....pratique libre \*

Salle de danse : Jessica & flying unicorns

Dimanche ouvert aux initiés.

Initiation sur demande 0768341813

## Dégustation de vins \* ....12 séances : 220€

Salle Omer Drigny : Claude

1 Vendredi par mois 18h30 - 20h30  
Découvrir les arômes et les saveurs à travers les vins du Languedoc Roussillon (entre autre).

## NOUVEAU : AQUASPORT\* En partenariat avec Aqua Nat' Juvignac



> AQUAGYM : 7.50€ la séance  
Forfait 12, 24 ou 48 séances

> AQUA SPORT GLOBAL : 8.50€ la séance  
(aquabike, cardio bike, aqua crossfit..)  
Forfait 12, 24 ou 48 séances

> ECOLE DE NATATION :  
298€/an - 1 cours de 45 min /semaine  
570€/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, cial 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

## ART THÉRAPIE PRÉVENTIVE \* .....

De 10 à 30€ la séance

De 15 à 60€ le WE

Pour prendre sa parole en main

Salle Simone Veil : Nicole

Adulte-Ados Jeudi

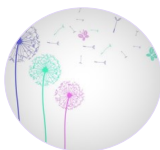
19h30 - 21h30



## SOPHROLOGIE \* .....

De 48€ à 69€ les 8 séances

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



Salle Debussy : Florence

Adulte Lundi 19h - 20h30

Salle Cléopâtre : Florence

Adulte Mercredi 20h00 - 21h30  
Samedi 11h00 - 12h30

Module 1 : Ma boîte à outils sophronique

Module 2 : Puissance de l'enfant intérieur

Module 3 : Ma place dans le monde

Module 4 : Relaxations profondes



## SÉANCES DESTINÉES AUX BÉNÉFICIAIRES DES MINIMAS SOCIAUX

Présentation de justificatifs obligatoire

Possibilité de prendre rendez-vous avec le praticien si vos revenus sont inférieurs à la tranche 1

## REIKI.....

Art de guérison naturel japonais par imposition des mains au-dessus de la personne. Apporte un profond ressenti de bien-être et de détente.

Le mardi de 9h30 à 17h30 / +4€

## OSTÉOPATHE .....

Médecine manuelle, qui vise à trouver la cause des douleurs.

2 fois/ mois

Coralie Daveze, Thomas André

## YOGA DYNAMIQUE \*

! début des cours 19/09/2022

1 cours/ semaine : de 120 à 261€

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

Salle Cléopâtre : Ippei

Adulte Mardi 12h30 - 13h30

Adulte avancé Mardi 20h15 - 21h30

Adulte Vendredi 12h30 - 13h30

## YOGA & MÉDITATION \*

! début des cours 19/09/2022

1 cours/ semaine : de 120 à 261€

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

Salle Cléopâtre : Ippei

Adulte Lundi 20h15 - 21h30

## YOGA DE L'ÉNERGIE \* .....

1 cours/ semaine : de 120 à 261€

Ce yoga de l'énergie vise à améliorer le calme mental et la qualité de la vie quotidienne.

Salle Campos Valsière : Jeanne

Adulte Lundi 19h00 - 20h30



# PÔLE SENIORS

\*ADHÉSION OBLIGATOIRE

## ATELIERS GRATUITS pour les personnes retraitées



### > BILAN DE PRÉVENTION PERSONNALISÉ

RDV individuel - 04 67 10 08 31

### > PREVENTION BUCO DENTAIRE

Renseignements au 04 67 10 08 31



### > BIEN VIVRE SA RETRAITE\*

Atelier collectifs

Accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie

### > PRÊT D'ORDINATEURS & TABLETTES

Selon conditions d'éligibilité

Voir aussi page 9 (clic numérique seniors...)

## ATELIERS GRATUITS \* pour les 60 ans et +

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

Ateliers collectifs

Activités physiques adaptées aux seniors encadrées par des professionnels

2 cours d'1h30/semaine

salle Cléopâtre Lundi 9h - 10h30

Salle Campos Lundi 11h - 12h30

Jeudi 10h - 11h30

Jeudi 11h30 - 13h



### > BIEN VIEILLIR BIEN CONDUIRE\*

Ateliers collectifs, pour les 60 ans et plus titulaires du permis de conduire

Actualisation des règles de conduite, bilan de connaissances et de maîtrise de la conduite.

Gagner en assurance et reprendre confiance en voiture

4 séances + 1h de conduite

Renseignements : 04 67 10 08 31

En partenariat avec l'auto école de Grabels



## ACTIVITÉS AVEC PARTICIPATION \*

### > GYM SENIORS\*

Renforcer l'équilibre, la coordination des mouvements  
Animées par Nadine Zacharias, éducatrice sportive

salle Cléopâtre Mardi & Jeudi 14h - 15h

Jeudi 15h - 16h

1 cours d'1h/semaine - de 78 à 201€ + adhésion



### > BIEN ÊTRE \*

Voir à la page 7

tarifs adaptés aux revenus

Yoga, sophrologie, art thérapie



### > ATELIER MÉMOIRE & D'EXPRESSION \*



10 séances du 21 septembre au 10 décembre gratuit

salle S.Veil

Mercredi 14h30 - 16h30

### > JARDINAGE\*

JARDINS PARTAGÉS GRABELS - gratuit

Route de Saint Gély du Fesc

Mercredi 9h - 13h / 14h - 18h

Jeudi et vendredi 14h - 18h