

PROGRAMME & CONTACTS DES ACTIVITES





Activités & horaires

EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE & JEUX

Coordonnées

• Percussions africaines

Lundi 18h30 - 20h00

L'Assoc'pimentée

Contact : Marie Lespinasse

☎ 06 21 67 28 29

✉ lassospimentee@yahoo.fr

• Découverte, pratique & promotion de jeux divers

Club de l'Imaginaire Albenassien (CIA)

Vendredi 20h30 - 00h00

Dimanche 14h00 - 19h00

Contact : Jean-Baptiste Fichant

☎ 06 51 05 31 41

✉ cia-aubenas@hotmail.com

• Théâtre

Lundi 20h00 - 22h00

Compagnie « Les affamés »

Contact : Gilles Droulez

☎ 06 73 34 41 51

✉ com07@cielesaffames.com

ACTIVITES SPORTIVES

• Stretching postural

Lundi 14h00 - 15h15 * 15h45 - 17h00 * 18h45 - 20h00

Gym les Oliviers

Contact : Josiane Lafarge

☎ 04 75 93 62 39

ou 04 75 35 43 26

• Stretching

Vendredi 09h00 - 10h00

• Gym équilibre

Mardi 15h00 - 16h00

• Gymnastique hommes & couples

Mercredi 18h00 - 19h00

• Gymnastique douce

Jeudi 14h00 - 15h00

• Gymnastique zen - Pilates

Vendredi 10h30 - 11h30

• Gymnastique tonic

Jeudi 18h30 - 19h30

• Gymnastique adaptée aux séniors

Lundi 09h30 - 10h30

Lundi 11h00 - 12h00

Loisirs Solidarité des Retraités Sud Ardèche

Contact : Anne-Marie Becamel ou Eliane Manceau

☎ 04 75 89 39 01 ou 04 75 37 30 23

✉ am.becamel@free.fr

✉ manceaujmel.49.alana@orange.fr

• Renforcement musculaire & étirements

Mardi 18h30 - 20h00

Raidlink's 07

Contact : Nicolas Gobillot

☎ 06 13 10 22 71

• Reggaeton

Lundi 20h30 - 22h00

Art des danses

Contact : Mylène Sartre-Richard

☎ 06 29 19 81 49

• Zumba

Jeudi 19h45 - 20h45

✉ artdesdanses07@gmail.com

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

• AfroDanse (tous niveaux)

Mardi 20h00 - 21h15

L'Assoc'pimentée

Contact : Marie Lespinasse

☎ 06 21 67 28 29

✉ lassospimentee@yahoo.fr



Activités & horaires

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Coordonnées

• **Tango Argentin**

Mardi 21h15 - 23h15

L'atelier Tango**Contact** : Patrick Pilibossian

☎ 06 23 39 24 73

• **Hip Hop, pratique libre**

Mardi & Jeudi (semaines impaires) 09h00 - 11h30

Boom Bap**Contact** : Yann Szuter

☎ 06 82 61 25 73

• **Laboratoire chorégraphique**

Vendredi 17h00 - 18h30

✉ yann.szuter@hotmail.fr

• **Rock'n'roll (débutants)**

Vendredi 19h00 - 20h00

Le Cabaret de Betty**Contact** : Boris Ithier

☎ 06 75 87 98 44

• **West Coast Swing (débutants)**

Vendredi 20h00 - 21h00

✉ lecabaretdebetty@yahoo.fr

• **West Coast Swing (2ème année)**

Vendredi 21h00 - 22h00

• **Dances de salon**

Mercredi 20h00 - 22h00

Club de danse**Contact** : Jean-Claude Roger

☎ 06 62 41 51 30

• **Dances traditionnelles d'Israël et du monde**

Jeudi (semaines impaires) 20h15 - 21h30

✉ clubdances.aubenas@yahoo.fr

• **« Pas de danse »**

Lundi 12h30 - 14h30

Compagnie de l'aube naissante**Contact** : Annie Delichères

☎ 04 75 93 41 72

Vendredi 10h00 - 13h00

✉ compagniedelaubenaissante@gmail.com

• **Contemporaine & barre au sol**

Lundi 09h00 - 11h30

Le corps subtil**Contact** : Chloé Muzeau

☎ 06 72 50 47 93

✉ contact@lecorpssubtil.fr

• **Danse orientale Egyptienne (+ 12 ans)**

Mardi 18h15 - 19h30

Elles Hips**Contact** : Emilie Tourrette

☎ 06 74 50 71 12

✉ elles.hips@gmail.com

• **Contemporaine**

Mercredi 18h45 - 20h45

Format**Contact** : Tatiana Galeau

☎ 04 26 62 21 35

✉ inscriptions@format-danse.com

Les demandes de renseignements & inscriptions s'effectuent directement auprès de l'association concernée.



Activités & horaires

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE

Coordonnées

• Atelier chorégraphique

Jeudi (semaines paires) 19h15 - 21h15

Yeraz Compagnie

Contact : Yvan Gascon

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com

BIEN-ÊTRE & RELAXATION

• Gymnastique douce relaxante - Feldenkrais

Jeudi 15h30 - 16h30 * 18h30 - 19h30

Association Sport Senior

Contact : Claudia Magrin

☎ 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95

✉ claudia.magrin@wanadoo.fr

• Renforcement musculaire doux

Jeudi 14h15 - 15h30

• Entraînement à la pleine conscience - Méditation laïque

Jeudi 12h30 - 13h30

Vendredi 15h00 - 16h00

L'eau de la roche

Contact : Lucile Quentin

☎ 06 76 89 37 41

✉ aucontactdumonde@riseup.net

• Hata Yoga

Mercredi 12h15 - 13h45

Espace

Contact : Yann Penven

☎ 06 62 30 33 36

✉ yannpenven@hotmail.fr

• Yoga Ashtanga

Mardi 12h15 - 13h45

Shri Yantra Yoga

Contact : Fanny Dardour

☎ 06 01 73 49 31

✉ fannydardour@gmail.com

• Sophrologie

Mardi 12h15 - 13h15

Sophro ressources

Contact : Bernadette Biessy

☎ 06 09 92 67 13

✉ bernadette.biessy@sfr.fr

• Tai Chi Chuan

Lundi 12h15 - 13h30

Tai Chi Chuan en Sud Ardèche

Contact : Pascale Gautier

☎ 06 70 36 71 17

✉ tccardeche@gmail.com

• Qi Gong

Lundi 17h00 - 18h00

Qi Gong en Ardèche

Contact : Nicolas Grabli

☎ 06 61 66 16 67

✉ nicolas333@live.dk

• Assouplissement & reprise d'énergie

Jeudi (semaines paires) 12h15 - 13h45

Yeraz Compagnie

Contact : Yvan Gascon

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com