

# BIEN-ÊTRE & RELAXATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b><u>Entraînement à la pleine conscience - méditation laïque</u></b> L'EAU DE LA ROCHE 06 76 89 37 41 <i>aucontactdumonde@riseup.net</i></p>				12h30 - 13h30 <i>salle coccinelles</i>	15h00 - 16h00 <i>salle coccinelles</i>
<p><b><u>Hata Yoga</u></b> ESPACE 06 62 30 33 36 <i>yannpenven@hotmail.fr</i></p>			12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i>		
<p><b><u>Yoga Ashtanga</u></b> SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 <i>fannydardour@gmail.com</i></p>		12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i>			
<p><b><u>Sophrologie</u></b> SOPHRO RESSOURCES 06 09 92 67 13 <i>bernadette.biessy@sfr.fr</i></p>		12h15 - 13h15 <i>salle coccinelles</i>			
<p><b><u>Gym douce relaxante (Feldenkrais)</u></b> SPORTS SENIOR 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95 <i>claudia.magrin@wanadoo.fr</i></p>		12h15 - 14h00 <i>salle polyvalente</i>		14h15 - 15h30 <i>salle parquet</i> 15h30 - 16h30 <i>salle polyvalente</i> 18h30 - 19h30 <i>salle bibliothèque</i>	
<p><b><u>Tai Chi Chuan</u></b> TAI CHI CHUAN EN SUD ARDECHE 06 70 36 71 17 <i>tccardeche@gmail.com</i></p>	12h15 - 13h30 <i>salle parquet</i>				
<p><b><u>Qi Gong</u></b> QI GONG EN ARDECHE 06 61 66 16 67 <i>nicolas333@live.dk</i></p>	17h00 - 18h00 <i>salle parquet</i>				
<p><b><u>Assouplissement &amp; reprise d'énergie</u></b> YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 <i>yeraz.compagnie07@gmail.com</i></p>				12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i>	

# MISSION SOCIALE & SOLIDAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>Médiation familiale</b> A.E.M.F. — Accueil Écoute Médiation Familiale 04 75 82 19 04 <i>Uniquement sur rendez-vous</i> aemf@adsea26.org</p>		<p><b>08h30 - 18h30</b> salle bibliothèque</p>			
<p><b>Prévention diabète: infos &amp; permanences</b> AGIR CONTRE LE DIABETE 06 43 81 22 11 agir.diabete@gmail.com</p>		<p><b>09h30 - 14h00</b> salle ESF <i>1er mardi du mois</i></p>			
<p><b>Échange &amp; loisirs entre personnes atteintes de handicap</b> A.P.F. France HANDICAP 04 75 20 25 25 ou 06 48 20 27 03 dd.07@apf.asso.fr</p>				<p><b>14h00 - 17h00</b> salle ESF <i>1er jeudi du mois</i></p>	
<p><b>Accueil &amp; écoute anonyme pour mineurs &amp; jeunes adultes</b> Centre de planification et d'Education Familiale 04 75 87 82 56</p>		<p><b>12h00 - 14h00</b> Secteur jeun's</p>			
<p><b>Aide à la réinsertion professionnelle des personnes porteuses de handicap</b> IMPACT H - CAP EMPLOI 26/07 04 69 23 05 00 accueil@capemploi07-26.com</p>		<p><b>08h30 - 18h30</b> bureau des associations</p>			
<p><b>Actions pour personnes atteintes de cancer</b> LA LIGUE CONTRE LE CANCER 04 75 64 19 19 cd07@ligue-cancer.net</p>					<p><b>08h30 - 18h30</b> bureau des associations</p>
<p><b>Les Lucioles - Monnaie locale Sud Ardèche</b> LES LUCIOLES 06 81 79 80 65 lesluciolesardeche@gmail.com</p>					<p><b>12h00 - 14h30</b> salle ESF <i>1er vendredi du mois</i></p>
<p><b>Groupe de soutien &amp; d'entraide</b> NARCOTIQUES ANONYMES 06 70 80 55 59</p>				<p><b>18h00 - 22h00</b> salle ESF <i>1er jeudi du mois</i></p>	

# DANSE, EXPRESSION CORPORELLE & ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>AfroDanse</b> L' ASSOC' PIMENTEE 06 21 67 28 29 lassospimentee@yahoo.fr		20h00 - 21h15 salle parquet			
<b>Tango Argentin</b> L'ATELIER TANGO 06 23 39 24 73 patrick.pilibossian@gmail.com			21h15 - 23h15 salle parquet		
<b>Hip-hop - labo &amp; pratique libre</b> BOOM BAP 06 82 61 25 73 yann.szuter@hotmail.fr		09h30 - 11h30 salle parquet <i>semaines impaires</i>		09h30 - 11h30 salle parquet <i>semaines impaires</i>	17h00- 18h30 salle parquet
<b>Rock n'roll (débutants)</b> LE CABARET DE BETTY 06 75 87 98 44 lecabaretdebetty@yahoo.fr					19h00 - 20h00 salle parquet
<b>West coast swing (débutants &amp; 2ème année)</b> LE CABARET DE BETTY 06 75 87 98 44 lecabaretdebetty@yahoo.fr					20h00 - 21h00 salle parquet 21h00 - 22h00 salle parquet
<b>Danses de salon</b> CLUB DE DANSES 06 62 41 51 30 clubdances.aubenas@yahoo.fr			19h30 - 22h30 salle polyvalente <i>semaines impaires</i>		
<b>Danses traditionnelles d'Israël &amp; du monde</b> CLUB DE DANSES 06 62 41 51 30 clubdances.aubenas@yahoo.fr			19h30 - 22h30 salle polyvalente <i>semaines paires</i>	20h00 - 21h30 salle parquet <i>semaines impaires</i>	
<b>Danse contemporaine - « Pas de danse »</b> COMPAGNIE DE L'AUBE NAISSANTE 04 75 93 41 72 compagniedelaubenaissante@gmail.com	12h30 - 14h30 salle polyvalente				10h00 - 13h00 salle polyvalente
<b>Contemporaine &amp; barre au sol</b> LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 contact@lecorpssubtil.fr		09h00 - 11h30 salle parquet			

# DANSE & EXPRESSION CORPORELLE & ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Danse Orientale Egyptienne (+12 ans)</b> ELLES HIPS 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		18h15 - 19h30 salle parquet			
<b>Contemporaine</b> FORMAT 04 26 62 21 35 inscriptions@format-danse.com			18h45 - 20h45 salle parquet		
<b>Danse contemporaine atelier chorégraphique</b> YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 yeraz.compagnie07@gmail.com				19h15 - 21h15 salle parquet semaines paires	

# EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE & JEUX

<b>Théâtre</b> COMPAGNIE « LES AFFAMÉS » 06 73 34 41 51 com07@cielesaffames.com	19h30 - 21h30 salle polyvalente				
<b>Percussions Africaine</b> L' ASSOC' PIMENTÉE 06 21 67 28 29 lassospimentee@yahoo.fr	18h30 - 20h00 salle coccinelles				
<b>Découverte, pratique &amp; promotion de jeux</b> CIA 07 06 51 05 31 41 cia-aubenas@hotmail.com					20h30 - 00h00 ESF

# ACTIVITÉS SPORTIVES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Reggaeton &amp; Zumba</b> ART DES DANSES 06 29 19 81 49 artdesdances07@gmail.com	20h30 - 22h00 salle parquet <i>Reggaeton</i>			19h45 - 20h45 salle polyvalente <i>Zumba</i>	
<b>Streching postural</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26	14h00 - 15h15 15h45 - 17h00 18h45 - 20h00 salle parquet				
<b>Streching</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26					09h00 - 10h00 salle parquet
<b>Gymnastique douce</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26				14h00 - 15h00 salle polyvalente	
<b>Gymnastique zen - pilates</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26					10h30 - 11h30 salle parquet
<b>Gymnastique équilibre</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26		15h00 - 16h00 salle polyvalente			
<b>Gymnastique tonic</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26				18h30 - 19h30 salle polyvalente	
<b>Gymnastique hommes &amp; couples</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26			18h00 - 19h00 salle polyvalente		
<b>Gymnastique adaptée aux séniors</b> LOISIRS SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS SUD ARDECHE  manceaujmel.49.alana@orange.fr	09h30 - 10h30 11h00 - 12h00 salle polyvalente				
<b>Renforcement musculaire &amp; étirements</b> RAIDLINKS 07 06 13 10 22 71 nicolas.gobillot.asso@gmail.com		18h30 - 20h00 salle polyvalente			

# ACTIVITÉS ENFANTS ( de 4 à 16 ans)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Danse &amp; jeux chorégraphiques (+ 4 ans)</b> COMPAGNIE DE L'AUBE NAISSANTE 04 75 93 41 72 <i>compagniedelaubenaissante@gmail.com</i>			<b>13h30 - 14h30</b> <i>salle polyvalente</i>		
<b>Rock n'roll (enfants / ados)</b> LE CABARET DE BETTY 06 75 87 98 44 <i>lecabaretdebetty@yahoo.fr</i>					<b>18h00 - 19h00</b> <i>salle polyvalente</i>
<b>Eveil aux danse du monde (4/6 ans)</b> ELLES HIPS 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</i>			<b>15h45 - 16h30</b> <i>salle parquet</i>		
<b>Danse Orientale (+ 7 ans)</b> ELLES HIPS 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</i>			<b>14h30 - 15h30</b> <i>salle parquet</i>		
<b>Modern'Orient (9 - 12 ans)</b> ELLES HIPS 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</i>		<b>17h00 - 18h00</b> <i>salle parquet</i>			
<b>Danse Orientale Egyptienne (+ 12 ans)</b> ELLES HIPS 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</i>		<b>18h15 - 19h30</b> <i>salle parquet</i>			
<b>AfroDanse (+ 8 ans)</b> L' ASSOC' PIMENTEE 06 21 67 28 29 <i>lassospimentee@yahoo.fr</i>		<b>20h00 - 21h15</b> <i>salle parquet</i>			
<b>Hip-Hop (+ 10ans)</b> BOOM BAP 06 82 61 25 73 <i>yann.szuter@hotmail.fr</i>			<b>17h00 - 18h15</b> <i>salle parquet</i>		
<b>Fitness ados</b> GYM LES OLIVIERS 04 75 93 62 39 ou 04 75 35 43 26				<b>17h00 - 18h00</b> <i>salle polyvalente</i>	
<b>Atelier « Copain du monde »</b> SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 ou 07 81 42 68 12 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>				<b>Dessin &amp; caricature</b> <b>17h00 - 18h00</b> <i>salle petite ESF</i> <b>Danse (8 - 12 ans)</b> <b>16h45 - 17h45</b> <i>salle parquet</i>	
<b>Atelier chorégraphique</b> YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 <i>yeraz.compagnie07@gmail.com</i>				<b>18h00 - 19h00</b> <i>salle parquet</i> <i>semaines paires</i>	