

# PROGRAMME & CONTACTS DES ACTIVITES

***Adultes***



**SAISON 2021 - 2022**



## Activités &amp; horaires

## EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE &amp; JEUX

## Coordonnées

## • Percussions africaines

Lundi 18h30 - 20h00

## L'Assoc'pimentée

Contact : Marie Lespinasse

☎ 06 21 67 28 29

✉ lassospimentee@yahoo.fr

## • Découverte, pratique &amp; promotion de jeux divers

Vendredi 20h30 - 00h00  
Dimanche 14h00 - 19h00

## Club de l'Imaginaire Albenassien (CIA)

Contact : Alexandre Vanotti

☎ 06 89 66 03 16

✉ cia-aubenas@hotmail.com

## • Théâtre

Lundi 19h15 - 22h00

## Compagnie « Les affamés »

Contact : Gilles Droulez

☎ 06 73 34 41 51

✉ com07@cielesaffames.com

## • Initiation, perfectionnement et expression libre à la peinture et au dessin

Au centre de loisirs  
de Lavilledieu

Mardi 13h30 - 16h00

## Les ateliers de Babeth

Contact : Babeth

☎ 06 70 94 61 20

✉ eli-zabeth@hotmail.fr

## ACTIVITES SPORTIVES

## • Renforcement musculaire - « Se muscler sans se casser »

Méthode de Gasquet

Jeudi 14h15 - 15h15

## Association Sport &amp; bien être

Contact : Claudia Magrin

☎ 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95

✉ claudia.magrin@wanadoo.fr

## • Stretching

Lundi 14h00 - 15h15 \* 15h45 - 17h00 \* 18h00 - 19h15

## • Stretching

Vendredi 09h00 - 10h00

## • Gym équilibre

Mardi 15h00 - 16h00

## • Gymnastique hommes &amp; couples

Mercredi 18h00 - 19h00

## • Gymnastique douce

Jeudi 14h00 - 15h00

## • Yoga

Jeudi 17h00 - 18h00

## • Gymnastique dynamique

Jeudi 18h30 - 19h30

## • Gymnastique zen - Pilates

Vendredi 10h30 - 11h30

## Gym les Oliviers

Contact : Marie-Hélène Avit

☎ 06 21 49 08 50

## • Gymnastique adaptée aux séniors

Lundi 09h30 - 10h30  
Lundi 11h00 - 12h00

## Loisirs Solidarité des Retraités Sud Ardèche

Contact : Eliane Manceau

☎ 04 75 37 30 23

✉ lsrsud07@gmail.com

## • Easy gymnastique

Vendredi 15h30 - 16h30

## Tai Chi Chuan en Sud Ardèche

Contact : Pascale Gautier

☎ 06 70 36 71 17

✉ tccardeche@gmail.com



• **Renforcement musculaire & étirements**

Mardi 18h00 - 19h30

**Raidlink's 07**

**Contact :** Nicolas Gobillot

☎ 06 13 10 22 71

✉ nicolas.gobillot.asso@gmail.com

• **Zumba - ados/adultes**

Jeudi 19h30 - 20h30

**Art des danses**

**Contact :** Mylène Sartre-Richard

☎ 06 29 19 81 49

• **Reggaeton**

Lundi 19h30 - 20h30

✉ artdesdanses07@gmail.com

**Activités & horaires**

**DANSE & EXPRESSION CORPORELLE**

**Coordonnées**

• **Afro Danse (tous niveaux)**

Mardi 19h45 - 21h00

Vendredi 19h30 - 21h00

**L'Assoc'pimentée**

**Contact :** Marie Lespinasse

☎ 06 21 67 28 29

✉ lassospimentee@yahoo.fr

• **Tango Argentin**

Mercredi 20h45 - 22h45

**L'atelier Tango**

**Contact :** Patrick Pilibossian

☎ 06 23 39 24 73

✉ patrick.pilibossian@gmail.com

• **Laboratoire chorégraphique**

Vendredi 17h00 - 19h00

**Boom Bap**

**Contact :** Yann Szuter

☎ 06 82 61 25 73

• **Hip Hop, pratique libre**

Mardi 21h00 - 23h00

✉ yann.szuter@hotmail.fr

• **Danses de salon**

Mercredi (semaines impaires) 19h30 - 22h00

**Club de danse**

**Contact :** Jean-Claude Roger

☎ 06 62 41 51 30

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

Mercredi (semaines paires) 19h30 - 22h00

Jeudi (semaines impaires) 19h15 - 21h00

✉ clubdances.aubenas@yahoo.fr

• **Bagua - art interne Chinois**

Lundi 12h15 - 14h00

**Compagnie de l'aube naissante**

**Contact :** Annie Delichères

☎ 04 75 93 41 72

✉ compagniedelaubenaissante@gmail.com

• **Contemporaine & barre au sol**

Lundi 09h30 - 11h30

Jeudi (semaines impaires) 18h00 - 19h15

**Le corps subtil**

**Contact :** Chloé Muzeau

☎ 06 72 50 47 93

✉ contact@lecorpssubtil.fr



• **Danse Orientale ados/adultes (+ 12 ans) - débutants**

Mardi 18h15 - 19h30

**Elles Hips**

**Contact :** Emilie Tourrette

☎ 06 42 27 47 72

✉ elles.hips@gmail.com

• **Contemporaine**

Mercredi 18h30 - 20h30

**Format**

**Contact :** Coline Du Couëdic

☎ 04 26 62 21 35

✉ inscriptions@format-danse.com

• **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**

Mardi 12h15 - 14h00  
Jeudi 14h15 - 15h15  
15h30 - 16h30  
18h30 - 19h30

**Association Sport & Bien-être**

**Contact :** Claudia Magrin

☎ 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95

✉ claudia.magrin@wanadoo.fr

• **Qi Gong thérapeutique**

Mercredi 09h30 - 10h45

**Les Vies Dansent**

**Contact :** Marielle Bourotte

☎ 06 73 51 84 31

✉ mariellebourotte@netcourrier.com

• **Yoga Ashtanga**

Mardi 10h00 - 12h00  
Mardi 12h15 - 13h45  
Vendredi 12h15 - 13h45

**Shri Yantra Yoga**

**Contact :** Fanny Dardour

☎ 06 01 73 49 31

✉ fannydardour@gmail.com

• **Sophrologie**

Mercredi 12h15 - 13h15  
Mercredi 19h15 - 20h15

**Sophro ressources**

**Contact :** Bernadette Biessy

☎ 06 09 92 67 13

✉ bernadette.biessy@sfr.fr

• **Tai Chi Chuan**

Lundi 12h15 - 13h45

**Tai Chi Chuan en Sud Ardèche**

**Contact :** Pascale Gautier

☎ 06 70 36 71 17

✉ tccardeche@gmail.com

• **Yoga dynamique**

Mardi 08h30 - 09h30  
Mardi 19h45 - 20h45  
Jeudi 16h45 - 17h45

**Y.E.M. (Yoga Environnement Méditation)**

**Contact :** Gilles KERVICHE

☎ 06 67 22 27 69

✉ gkerviche@free.fr

• **Assouplissement & reprise d'énergie**

Jeudi (*semaines paires*) 12h15 - 13h45

**Yeraz Compagnie**

**Contact :** Yvan Gascon

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com