

# PROGRAMME & CONTACTS


## ACTIVITÉS ADULTES



**• 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**

Vendredi 19h00 - 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

**ACTIVITÉS SPORTIVES**
**• Renforcement musculaire - « Se muscler sans se casser »**
*Méthode de Gasquet*

Jeudi 14h15 - 15h15

**Association Sport & bien être**
**Contact :** Claudia MAGRIN

 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95

 claudia.magrin@wanadoo.fr

**• Stretching postural (méthode Moreau)**

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


**• Gym équilibre**

Mardi 14h00 - 15h00

**Gym volontaire « Les Oliviers »**
**• Gymnastique hommes & couples**

Mercredi 18h30 - 19h30


**Contact :** Marie-Hélène AVIT

 06 21 49 08 50

**• Gymnastique douce**

Jeudi 14h00 - 15h00

**Contact :** Nicole GOSSELIN

 06 58 88 52 80

**• Yoga**

Jeudi 17h00 - 18h00


**• Gymnastique dynamique**

Jeudi 18h15 - 19h15

**• Renforcement musculaire & étirements**

Mardi 18h15 - 19h30

**Raidlink's 07**
**Contact :** Nicolas GOBILLOT

 06 13 10 22 71


 nicolas.gobillot.asso@gmail.com


**• Gymnastique adaptée aux séniors**

Lundi 10h00 - 11h00

Lundi 11h00 - 12h00

**Loisirs Solidarité des Retraités Sud Ardèche**
**Contact :** Eliane MANCEAU

 04 75 37 30 23

 lsrsud07@gmail.com

• **Reggaeton - à partir de 15 ans**

Lundi 19h30 - 20h30

• **Zumba - à partir de 10 ans**

Jeudi 19h30 - 20h30

**Art des danses****Contact :** Aurore

06 02 62 40 62

artdesdanses07@gmail.com

## DANSE &amp; EXPRESSION CORPORELLE

• **Afro Danse (tous niveaux)**

Mardi 19h45 - 21h00

**L'Assoc'pimentée****Contact :** Marie LESPINASSE

06 21 67 28 29

lassospimentee@yahoo.fr

Danse p'ti model

• **Tango Argentin**

Vendredi 19h00 - 21h00

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

06 23 39 24 73

patrick.pilibossian@gmail.com

• **Danses de salon**

Mercredi (semaines impaires) 19h30 - 22h00

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

Mercredi (semaines paires) 19h45 - 22h00

Jeudi (semaines impaires) 19h30 - 21h00

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

06 62 41 51 30

clubdances.aubenas@yahoo.fr

• **Bagua - art interne Chinois**

Lundi 12h15 - 13h45

Vendredi 12h15 - 13h45

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

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 contemporaine**

Mercredi 18h30 - 20h30

**Format****Contact :** Coline DU COUEDIC

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

## • Danses du monde (orientale, indienne, espagnole,...)

Mardi 10h00 - 11h00

## • Danse Orientale - débutants

Mardi 18h15 - 19h30

## • Tribale Fusion

Mardi 20h00 - 21h00

## • Modern'Orient - Ados (danses orientales, Bollywood, tahitien, street,...)

Vendredi 17h15 - 18h45

### Elles Hips

Contact : Emilie TOURRETTE

☎ 06 42 27 47 72

✉ elles.hips@gmail.com

## • Chansons en scène - dès 15 ans

Vendredi 18h15 - 19h45

## • Comédie musicale, oeuvre travaillée Mamma Mia - adultes

Vendredi 19h45 - 21h30

### Kikèl production

Contact : Natacha EZDRA

☎ 06 17 71 21 10

✉ atelierschanson@gmail.com

🌐 [www.kikelaprod.com/ateliers](http://www.kikelaprod.com/ateliers)

## BIEN-ÊTRE & RELAXATION

## • Gymnastique douce relaxante - Feldenkrais

Mardi 12h15 - 14h00

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

## • Activités physiques adaptées - Equilibre

Vendredi 10h00 - 11h00

### Association Sport & Bien-être

Contact : Claudia MAGRIN

☎ 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95

✉ claudia.magrin@wanadoo.fr

## • Yoga flow (solaire, fluide et dynamique)

Lundi 16h30 - 17h45

## • Yoga douceur (lunaire, relaxant et réconfortant)

Jeudi 12h15 - 13h45

### Association Le Cocon

Contact : Angéline JUNIER

☎ 06 73 52 44 76

✉ angelina.junier@gmail.com

📷 📘 yogafeeling

## • Yoga Ashtanga - Mysore style

Mardi 10h00 - 12h00

## • Yoga Ashtanga - séries dirigées

Mardi 12h15 - 13h45

## • Yin Yoga

Vendredi 12h15 - 13h45

### Shri Yantra Yoga

Contact : Fanny DARDOUR

☎ 06 01 73 49 31

✉ astangardeche@gmail.com

🌐 <https://yoga-ashtanga-sud-ardeche.com>

## • Sophrologie

Mercredi 12h15 - 13h15

### Sophro ressources

Contact : Bernadette BIESSY

☎ 06 09 92 67 13

✉ bernadette.biessy@gmail.com

📘 Hypno sophro Bernadette Biessy Aubenas

## • Assouplissement & reprise d'énergie

Jeudi (semaines paires) 12h15 - 13h45

### Yeraz Compagnie

Contact : Yvan GASCON

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com