

BIEN-ÊTRE & RELAXATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Gym douce relaxante (Feldenkrais) SPORTS SENIOR 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95 claudia.magrin@wanadoo.fr		12h15 - 14h00 salle polyvalente		15h30 - 16h30 salle parquet 18h30 - 19h30 salle ALSH	
Renforcement musculaire (Méthode de Gasquet) SPORTS SENIOR 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95 claudia.magrin@wanadoo.fr				14h15 - 15h15 salle parquet	
Yoga Ashtanga - Mysore style SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 astangardeche@gmail.com		10h00 - 12h00 salle parquet			
Yoga Ashtanga - séries dirigées SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 astangardeche@gmail.com		12h15 - 13h45 salle parquet			
Yin Yoga SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 astangardeche@gmail.com					12h15 - 13h45 salle parquet
Sophrologie SOPHRO RESSOURCES 06 09 92 67 13 bernadette.biessy@sfr.fr			12h15 - 13h15 salle parquet		
Yoga flow (solaire, fluide et dynamique) LE COCON 06 73 52 44 76 angelina.junier@gmail.com	16h30 - 17h45 salle polyvalente				
Yoga douceur (lunaire, relaxant et réconfortant) LE COCON 06 73 52 44 76 angelina.junier@gmail.com				12h15 - 13h45 salle polyvalente	
Assouplissement & reprise d'énergie YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 yeraz.compagnie07@gmail.com				12h15 - 13h45 salle parquet semaines paires	

MISSION SOCIALE & SOLIDAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Prévention diabète: atelier cuisine AGIR CONTRE LE DIABETE 07 66 62 31 09 agir.diabete@gmail.com</p>			<p>09h30 - 14h00 <i>Cuisine</i> <i>1er mercredi du mois</i></p>		
<p>Lectures & contes en EHPAD AUTOUR DE LA LECTURE 06 98 97 18 12 autourdelalecture@gmail.com</p>	<p>09h00 - 18h00 <i>salle ESF</i></p>				
<p>Accueil & permanences ASSOCIATION POUR LE DROIT DE MOURIR DANS LA DIGNITE - ADM D 06 04 67 34 96 ou 06 21 07 82 08 adm d07@adm d.net</p>	<p>14h00 - 16h00 <i>salle ESF</i> <i>1er lundi du mois</i></p>				
<p>Accompagnement des personnes isolées PETIT FRERES DES PAUVRES 06 43 60 14 20 dominique.viallon@petitsfreresdespauvres.fr</p>	RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE	RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE	RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE	RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE	RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE
<p>Groupe de paroles & permanences France PARKINSON</p>			<p>09h30 - 11h30 <i>salle ESF</i> <i>1er mercredi du mois</i></p>	<p>14h00 - 16h00 <i>salle ESF</i> <i>1 jeudi par mois</i></p>	
<p>Ateliers inclusif - soutien aux familles concernées par l'autisme EDUC'ARDECHE 07 82 67 67 41 educardeche@yahoo.com</p>	<p>13h30 - 16h30 <i>salle ALSH</i></p>				

DANSE, EXPRESSION CORPORELLE & ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AfroDanse L' ASSOC' PIMENTEE 06 21 67 28 29 lassospimentee@yahoo.fr		19h45 - 21h00 salle parquet			
Tango Argentin L'ATELIER TANGO 06 23 39 24 73 patrick.pilibossian@gmail.com					19h00 - 21h00 salle parquet
Danses de salon CLUB DE DANSES 06 62 41 51 30 clubdances.aubenas@yahoo.fr			19h30 - 22h00 salle polyvalente <i>semaines impaires</i>		
Danses traditionnelles d'Israël & du monde CLUB DE DANSES 06 62 41 51 30 clubdances.aubenas@yahoo.fr			19h45 - 22h00 salle polyvalente <i>semaines paires</i>	19h30 - 21h00 salle parquet <i>semaines impaires</i>	
Bagua - art interne chinois COMPAGNIE DE L'AUBE NAISSANTE 04 75 93 41 72 compagniedelaubenaissante@gmail.com	12h15 - 13h45 salle polyvalente				12h15 - 13h45 salle polyvalente
Contemporaine & barre au sol LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 contact@lecorpssubtil.fr	09h00 - 11h30 salle parquet			18h00 - 19h15 salle parquet <i>semaines impaires</i>	
Contemporaine FORMAT 04 26 62 21 35 inscriptions@format-danse.com				18h30 - 20h30 salle parquet	
Danse contemporaine atelier chorégraphique YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 yeraz.compagnie07@gmail.com				19h15 - 21h15 salle parquet <i>semaines paires</i>	
Danse Orientale - débutants ELLES HIPS 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		18h15 - 19h30 salle parquet			

DANSE & EXPRESSION CORPORELLE & ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Tribal Fusion ELLES HIPS 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		20h00 - 21h00 salle parquet			
Modern'Orient - Ados ELLES HIPS 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com					17h15 - 18h45 salle parquet
Danses du monde (orientale, indienne,...) ELLES HIPS 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		10h00 - 11h00 salle parquet			
Chansons en scène - dès 15 ans KIKELA PRODUCTION 06 17 71 21 10 atelierschanson@gmail.com					18h15 - 19h45 salle polyvalente
Comédie musicale - adultes KIKELA PRODUCTION 06 17 71 21 10 atelierschanson@gmail.com					19h45 - 21h30 salle polyvalente

EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE & JEUX

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

<p>Reggaeton ART DES DANSES 06 29 19 81 49 artdesdances07@gmail.com</p>
<p>Zumba ART DES DANSES 06 29 19 81 49 artdesdances07@gmail.com</p>
<p>Streching postural GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Gymnastique équilibre GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Gymnastique hommes & couples GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Gymnastique douce GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Yoga GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Gymnastique dynamique GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80</p>
<p>Gymnastique adaptée aux séniors LOISIRS SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS SUD ARDECHE 04 75 37 30 23 lsrsud07@gmail.com</p>
<p>Renforcement musculaire & étirements RAIDLINKS 07 06 13 10 22 71 nicolas.gobillot.asso@gmail.com</p>

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
19h30 - 20h30 <i>salle parquet</i>				
			19h30 - 20h30 <i>salle polyvalente</i>	
14h00 - 15h15 15h45 - 17h00 18h00 - 19h15 <i>salle parquet</i>				
	14h00 - 15h00 <i>salle parquet</i>			
		18h30 - 19h30 <i>salle polyvalente</i>		
			14h00 - 15h00 <i>salle polyvalente</i>	
			17h00 - 18h00 <i>salle polyvalente</i>	
			18h15 - 19h15 <i>salle polyvalente</i>	
09h30 - 10h30 11h00 - 12h00 <i>salle polyvalente</i>				
	18h15 - 19h30 <i>salle polyvalente</i>			

ACTIVITÉS ENFANTS (de 4 à 16 ans)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Danse buissonnière (+ 4 ans) COMPAGNIE DE L'AUBE NAISSANTE 04 75 93 41 72 <i>compagniedelaubenaissante@gmail.com</i>			13h30 - 14h30 <i>salle parquet</i>		
Danses du monde (5/10 ans) ELLES HIPS 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</i>		17h00 - 18h00 <i>salle parquet</i>			
Zumba (+10 ans) ART DES DANSES 06 29 19 81 49 <i>artdesdances07@gmail.com</i>				19h30 - 20h30 <i>salle polyvalente</i>	
Eveil danse (4/5 ans) LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>			09h15 - 10h00 <i>salle parquet</i>		
Initiation danse (6/7 ans) LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>			10h15 - 11h00 <i>salle parquet</i>		
Modern'Jazz (8/12 ans) LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>			11h00 - 12h00 <i>salle parquet</i>		
Modern'Jazz (ados) LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>				17h00 - 18h00 <i>salle parquet</i>	
Atelier théâtre (6/10 ans) SESAME OUVRE TOI 06 80 96 58 01 <i>clleynaud@gmail.com</i>		17h00 - 18h00 <i>salle polyvalente</i>			
Street Dance (7/12 ans) SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 ou 06 70 23 67 39 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>			17h00 - 18h00 <i>salle parquet</i>		
Street Dance (13/17 ans) SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 ou 06 70 23 67 39 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>					17h00 - 18h00 <i>salle polyvalente</i>
Atelier chorégraphique YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 <i>yeraz.compagnie07@gmail.com</i>				18h00 - 19h00 <i>salle parquet</i> <i>semaines paires</i>	