

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 <i>claudia.magrin@wanadoo.fr</i>		12h15 - 13h15 <i>salle polyvalente</i>		15h30 - 16h30 <i>salle parquet</i> 18h30 - 19h30 <i>salle 1er étage</i>	
Renfo musculaire (Méthode de Gasquet) SPORTS SENIOR 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95 <i>claudia.magrin@wanadoo.fr</i>				14h15 - 15h15 <i>salle parquet</i>	
Yoga Ashtanga - Mysore style SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 <i>astangardeche@gmail.com</i>		10h00 - 12h00 <i>salle parquet</i>			
Yoga Ashtanga - séries dirigées SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 <i>astangardeche@gmail.com</i>		12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i>			
Yin Yoga SHRI YANTRA YOGA 06 01 73 49 31 <i>astangardeche@gmail.com</i>					12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i>
Sophrologie LAB'ICI RITE 06 62 36 59 40 <i>elisa.zolles@yahoo.fr</i>			12h15 - 13h15 <i>salle parquet</i>		
Yoga-sophro LAB'ICI RITE 06 62 36 59 40 <i>elisa.zolles@yahoo.fr</i>				10h30 - 11h30 <i>salle parquet</i>	
Yogalates (Yoga & Pilates) HANTAYO 06 48 97 04 98				12h15 - 13h15 <i>salle polyvalente</i>	
Yoga séniors HANTAYO 06 48 97 04 98		15h30 - 16h45 <i>salle parquet</i>			
Assouplissement & reprise d'énergie YERAZ COMPAGNIE 06 30 10 89 15 <i>yeraz.compagnie07@gmail.com</i>				12h15 - 13h45 <i>salle parquet</i> <i>semaines paires</i>	

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 admd07@admd.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>Soutien en anglais pour les collégiens LES PETITS BONHEURS 06 23 61 06 54 lespetitsbonheurs07@hotmail.com</p>		RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE		RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE	
<p>Lettrisme adultes SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 contact@aubenas.spf07.org</p>			<p>14h00 - 16h00 <i>salle ESF</i></p>		

DANSE, EXPRESSION CORPORELLE & ARTISTIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Danse traditionnelle avec musiciens 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
Zumba Gold HANTAYO 06 48 97 04 98				9h00 - 10h15 salle polyvalente	
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>	
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 - débutants LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 contact@lecorpssubtil.fr	19h30 - 20h30 salle parquet				
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 COMM'UN SOUFFLE (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 COMM'UN SOUFFLE (ELLES HIPS) 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		19h45 - 21h00 salle parquet			
Modern'Orient - Ados COMM'UN SOUFFLE (ELLES HIPS) 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com					17h30 - 18h30 salle parquet
Danses du monde spécial séniors COMM'UN SOUFFLE (ELLES HIPS) 06 74 50 71 12 elles.hips@gmail.com		17h00 - 18h00 salle parquet			
Biodanza JARINGA 07 81 87 33 21 cplaceauxfruits@gmail.com					10h00 - 12h00 salle parquet
Street danse adultes SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 contact@aubenas.spf07.org					17h00 - 18h00 salle polyvalente

EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE & JEUX

Théâtre COMPAGNIE « LES AFFAMÉS » 06 73 34 41 51 com07@cielesaffames.com	19h30 - 21h30 salle polyvalente				
Comédie musicale - adultes KIKELA PRODUCTION 06 17 71 21 10 atelierschanson@gmail.com					19h30 - 21h30 salle polyvalente
Percussions Africaine L' ASSOC' PIMENTÉE 06 21 67 28 29 lassospimentee@yahoo.fr	19h00 - 20h30 Salle ALSH				
Découverte, pratique & promotion de jeux CIA 07 06 51 05 31 41 cia-aubenas@hotmail.com					19h00 - 00h00 ESF

ACTIVITÉS SPORTIVES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Gym adaptée maladies chroniques AGIR CONTRE LE DIABETE 07 66 62 31 09 agir.diabete@gmail.com		10h30 - 11h45 <i>salle parquet</i>			
Power Pilates COLLECTIF « POWER PILATES » 06 71 72 11 81	18h15 - 19h15 <i>salle polyvalente</i>			19h30 - 20h30 <i>salle polyvalente</i>	
Streching postural GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80	14h00 - 15h15 15h45 - 17h00 18h00 - 19h15 <i>salle parquet</i>				
Gymnastique équilibre GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80		14h00 - 15h00 <i>salle parquet</i>			
Gymnastique hommes & couples GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80			18h30 - 19h30 <i>salle polyvalente</i>		
Gymnastique douce GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80				14h00 - 15h00 <i>salle polyvalente</i>	
Yoga GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80				17h00 - 18h00 <i>salle polyvalente</i>	
Gymnastique dynamique GYM LES OLIVIERS 06 21 49 08 50 ou 06 58 88 52 80				18h15 - 19h15 <i>salle polyvalente</i>	
Gymnastique adaptée aux séniors LOISIRS SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS SUD ARDECHE 04 75 37 30 23 lsrsud07@gmail.com	09h30 - 10h30 11h00 - 12h00 <i>salle polyvalente</i>				
Renforcement musculaire & étirements RAIDLINKS 07 06 13 10 22 71 nicolas.gobillot.asso@gmail.com		18h15 - 19h30 <i>salle polyvalente</i>			

ACTIVITÉS ENFANTS (de 4 à 16 ans)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Danse buissonnière (+ 8 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 (+6 ans) COMM'UN SOUFFLE (ELLES HIPS) 06 74 50 71 12 <i>elles.hips@gmail.com</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>			
Eveil danse (4/5 ans) LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>	17h00 - 17h45 <i>salle parquet</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 LE CORPS SUBTIL 06 72 50 47 93 <i>contact@lecorpssubtil.fr</i>			11h00 - 12h00 <i>salle parquet</i> 8/12 ans	17h00 - 18h00 <i>salle parquet</i> ados	
Comédie musicale KIKELA PRODUCTION 06 17 71 21 10 <i>atelierschanson@gmail.com</i>					18h15 - 19h45 19h45 - 21h15 <i>salle polyvalente</i>
Danse éveil SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>			15h15 - 16h00 <i>salle parquet</i>		
Street Dance (7/12 ans) SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>			17h15 - 18h15 <i>salle parquet</i> 7/12 ans		17h00 - 18h00 <i>salle polyvalente</i> 13/17 ans
Atelier théâtre (7/12 ans) SECOURS POPULAIRE FRANCAIS 04 75 89 89 31 ou 06 70 23 67 39 <i>contact@aubenas.spf07.org</i>			16h00 - 17h15 <i>salle parquet</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>	