

# PROGRAMME & CONTACTS DES ACTIVITÉS

**ADULTES**

**SAISON 2023 - 2024**



**ASSOCIATIONS & COLLECTIFS**

**EXPRESSION ARTISTIQUE, MUSIQUE & JEUX**

**• Percussions africaines**

Lundi 19h00 - 20h30

**L'Assoc'pimentée**  
**Contact :** Marie LESPINASSE  
 ☎ 06 21 67 28 29  
 ✉ lassospimentee@yahoo.fr

**• Découverte, pratique & promotion de jeux divers**

Vendredi 19h00 - 00h00

**Club de l'Imaginaire Albenassien**  
**Contact :** Clément PRAT  
 ☎ 06 89 66 03 16  
 ✉ cia-aubenas@hotmail.com

**• Atelier théâtre**

Lundi 19h30 - 21h00

**Compagnie « Les Affamés »**  
**Contact :** Gilles DROULEZ  
 ☎ 06 73 34 41 51  
 ✉ com07@cielesaffames.com

**• Comédie musicale (œuvre travaillée STARMANIA) - adultes**

Jeudi 19h30 - 21h15

**Kikélà production**  
**Contact :** Natacha EZDRA  
 ☎ 06 17 71 21 10  
 ✉ atelierschanson@gmail.com

**ACTIVITÉS SPORTIVES**

**• «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

**• Gymnastique adaptée aux personnes porteuses de maladies chroniques**

Mardi 10h30 - 11h45

**Agir contre le diabète**  
**Contact :** Christian BROUSSE  
 ☎ 07 66 62 31 09  
 ✉ agir.diabete@gmail.com

**• Stretching postural (méthode Moreau)**

Lundi 14h00 - 15h15 ✨ 15h45 - 17h00 ✨ 18h00 - 19h15

**Gym « Les Oliviers »**  
**Contact :** Marie-Hélène AVIT  
 ☎ 06 21 49 08 50

**• Gym équilibre**

Mardi 14h00 - 15h00

**• Gym hommes & couples**

Mercredi 18h30 - 19h30

**Contact :** Nicole GOSSELIN  
 ☎ 06 58 88 52 80

**• Gym douce**

Jeudi 14h00 - 15h00

**• Yoga**

Jeudi 17h00 - 18h00

**• Gymnastique dynamique**

Jeudi 18h15 - 19h15

**• Power Pilates**

Lundi 18h15 - 19h15

**Collectif Pilates**  
**Contact :** Delphine DUNY  
 ☎ 06 71 72 11 81



• **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

**DANSE & EXPRESSION CORPORELLE**

• **Zumba Gold**

Jeudi 09h00 - 10h15

**Hantayo**

**Contact :** Antje SCHEUERMANN

☎ 06 48 97 04 98

• **Danse traditionnelle avec musicien (débutants/intermédiaires)**

Mardi 19h45 - 21h00

**L'Assoc'pimentée**

**Contact :** Marie LESPINASSE

☎ 06 21 67 28 29

✉ lassospimentee@yahoo.fr

• **Tango Argentin**

Vendredi 19h00 - 21h00

**L'Atelier Tango**

**Contact :** Patrick PILIBOSSIAN

☎ 06 23 39 24 73

✉ patrick.pilibossian@gmail.com

• **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

• **Danse contemporaine**

Mercredi 18h30 - 20h30

**Format**

**Contact :** Coline DU COUEDIC

☎ 07 81 10 78 36

✉ inscriptions@format-danse.com

• **Biodanza**

Vendredi 10h00 - 12h00

**Jaringa**

**Contact :** Claire MEUNIER

☎ 07 81 87 33 21

✉ cplaceauxfruits@gmail.com

• **Danse**

Vendredi 17h00 - 18h00

**Secours Populaire**

**Contact :** Comité d'Aubenas

☎ 04 75 89 89 31

✉ contact@aubenas.spf07.org

• **Atelier chorégraphique**

Jeudi (semaines paires) 19h15 - 21h15

**Yeraz Compagnie**

**Contact :** Yvan GASCON

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com

**• Contemporaine & barre au sol**

Lundi 09h30 - 11h30

**• Contemporaine - débutants**

Lundi 19h30 - 20h30

**Le Corps Subtil****Contact :** Chloé MUZEAU

☎ 06 72 50 47 93

✉ contact@lecorpssubtil.fr

**• Danses du monde - spécial séniors**

Mardi 17h00 - 18h00

**• Danse Orientale**

Mardi 18h15 - 19h30

**• Danse Tribale Fusion**

Mardi 19h45 - 21h00

**• Modern'Orient - spécial ados (Orientales, Bollywood, tahitien, moderne)**

Vendredi 17h30 - 18h30

**Comm'un Souffle (Asso Elles Hips)****Contact :** Emilie TOURRETTE

☎ 06 42 27 47 72

✉ elles.hips@gmail.com

**BIEN-ÊTRE & RELAXATION****• Gymnastique douce relaxante - Feldenkrais**

Mardi 12h15 - 13h15

Jeudi 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

**• Yogalates (Yoga-Pilates)**

Jeudi 12h15 - 13h15

**• Yoga séniors**

Mardi 15h30 - 16h45

**Hantayo****Contact :** Antje SCHEUERMANN

☎ 06 48 97 04 98

**• Sophrologie**

Mercredi 12h15 - 13h15

**• Yoga-sophro**

Jeudi 10h30 - 11h30

**Lab' Ici Rite****Contact :** Elisabeth CUBIZOLLES

☎ 06 62 36 59 40

✉ elisa.zolles@yahoo.fr

**• 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

**• Assouplissement & reprise d'énergie**

Jeudi (semaines paires) 12h15 - 13h45

**Yeraz Compagnie****Contact :** Yvan GASCON

☎ 06 30 10 89 15

✉ yeraz.compagnie07@gmail.com

Pour toutes demandes de renseignements et/ou d'inscriptions, merci de contacter directement les associations concernées.