

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
 Mardi 18h15 - 19h15

Collectif Pilates
Contact : Delphine DUNY
 06 71 72 11 81



ACTIVITÉS SPORTIVES

• **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

• **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 Méditerranéenne**

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

• Modern'Jazz ados/jeunes adultes

Lundi 19h30 - 20h30

• Contemporaine & barre au sol

Jeudi (semaines impaires) 18h00 - 19h15

Le Corps Subtil

Contact : Chloé MUZEAU

 06 72 50 47 93

 contact@lecorpssubtil.fr

• Danses du monde - spécial séniors

Mardi 09h30 - 10h30

• 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.magrין@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.