

| Début de l'activité | 09H à 11H | 12H à 14H | 15H à 17H | 18H | 19H |
|---------------------|---|---|--|--|--|
| LUNDI | L'ARBRE AUX TALENTS Peinture & Dessin 09h00 - 12h00 | LE CORPS SUBTIL Barre au sol 12h15 - 13h15 | GYM LES OLIVIERS Stretching postural 15h15 - 16h15 | GYM LES OLIVIERS Stretching postural 18h00 - 19h00 | LE CORPS SUBTIL Modern'Jazz 19h15 - 20h15 |
| | LE CORPS SUBTIL Contemporain 09h30 - 11h30 | L'ARBRE AUX TALENTS Peinture & Dessin 13h30 - 16h30 | LAB'ICI'RITE Yoga Sophro 17h00 - 18h00 | L'ASSOC PIMENTÉE Percussions & danse 18h30 - 20h30 | CIE LES AFFAMÉES Théâtre 19h30 - 21h30 |
| | LSR SUD 07 Gym adaptée 10h45 - 11h45 | GYM LES OLIVIERS Stretching postural 14h00 - 15h00 | | | |
| MARDI | SHRI YANTRA YOGA Yoga Vinyasa 09h45 - 11h15 | SPORTS SÉNIORS Feldenkrais (gym douce) 12h15 - 13h15 | GYM LES OLIVIERS Gym Douce 15h15 - 16h15 | COMM' UN SOUFFLE Danses Orientales 18h15 - 19h30 | L'ASSOC PIMENTÉE Danse traditionnelle 19h45 - 21h15 |
| | AGIR CONTRE LE DIABÈTE Gym adaptée 10h30 - 11h45 | GYM LES OLIVIERS Gym Équilibre 14h00 - 15h00 | | RAIDLINK'S 07 Renforcement & étirement 18h15 - 19h30 | COMM' UN SOUFFLE Danse Fusion 19h45 - 21h00 |
| | SHRI YANTRA YOGA Yoga Ashtanga 12h15 - 13h45 | ADEC Gym Tao 14h30 - 15h30 | | | |
| MERC | GYM LES OLIVIERS Gym Adaptée 10h45 - 11h45 | LAB'ICI'RITE Sophrologie & Relaxation 12h15 - 13h15 | CLUB DE DANSE Danse traditionnelle 17h00 - 18h15 | FORMAT Contemporain 18h30 - 20h30 | CLUB DE DANSE Danse traditionnelle 19h15 - 21h45 s. paire |
| | | | ESCAAL Peinture & Dessin 17h00 à 18h30 | GYM LES OLIVIERS Gym Homme & Couple 18h00 - 19h00 | |
| JEUDI | YERAZ CIE Assouplissement 09h30 - 11h15 s. paire | L'ARBRE AUX TALENTS Peinture & Dessin 14h00 - 17h00 | LES CROCUS BLANCS Yoga du rire 15h15 - 16h15 | LE CORPS SUBTIL Modern'Jazz 18h00 - 19h15 s. impaire | YERAZ CIE Danse Contemporaine 19h15 - 21h15 s. paire |
| | RIO ABIERTO Mouvement Vital Expressif 10h30 - 12h00 s. impaire | GYM LES OLIVIERS Gym Douce 14h00 - 15h00 | SPORTS SÉNIORS Feldenkrais (gym douce) 15h15 - 16h15 | CHOU HIBOU BOUFFADOU Atelier dessin / BD 18h00 - 19h30 | CLUB DE DANSE Danse traditionnelle 19h30 - 22h00 s. impaire |
| | | SPORTS SÉNIORS Gym Douce (Gasquet) 14h15 - 15h15 | LES CROCUS BLANCS Yoga du rire inclusif 16h30 - 17h30 | GYM LES OLIVIERS Yoga 18h15 - 19h15 | KIKÉLA PRODUCTION Atelier comédie musicale 19h30 - 21h15 |
| | | | GYM LES OLIVIERS Gym Dynamique 17h00 - 18h00 | SPORTS SÉNIORS Feldenkrais (gym douce) 18h30 - 19h30 | |
| VEND | JARINGA Biodanza 10h00 - 12h00 | SHRI YANTRA YOGA Yin Yoga 12h15 - 13h45 | HANTA YO Zumba Douce 16h00 - 17h00 | SECOURS POPULAIRE Danse Fusion 17h00 - 18h00 | L'ATELIER TANGO Tango Argentin 19h00 - 22h30 |
| | | | | KIKÉLA PRODUCTION Atelier spectacle musical 18h00 - 21h15 | CIA 07 Soirées Jeux 19h00 - 00h00 |

2025 / 2026

PROGRAMME DES ACTIVITÉS ADULTES



MUSIQUE & DANSE

L'ASSOC' PIMENTÉE

| Cours de Percussions Africaines & Danse Traditionnelle | | |
|---|---------------|---------------|
| Lundi | 18h30 à 20h30 | Espace Jeunes |
| Danse Traditionnelle avec Musiciens | | |
| Mardi | 19h45 à 21h00 | Salle Parquet |
| Contact - Marie LESPINASSE 06 21 67 28 29 / lassospimentee@yahoo.fr | | |

L'ATELIER TANGO

| Tango Argentin | | |
|--|---------------|---------------|
| Vendredi | 19h00 à 22h30 | Salle Parquet |
| Contact - Patrick PILIBOSSIAN 06 23 39 24 73 / patrick.pilibossian@gmail.com | | |

CLUB DE DANSES

| Danse Traditionnelle Méditerranéenne | | |
|--|---------------|-------------------|
| Mercredi | 17h00 à 18h15 | Salle Parquet |
| Mercredi (Semaine paire) | 19h15 à 21h45 | Salle Polyvalente |
| Jeudi (Semaine impaire) | 19h30 à 22h00 | Salle Parquet |
| Contact - Michèle MOULIN 06 98 34 12 70 / missmills44@yahoo.fr | | |

COMM' UN SOUFFLE

| Dances Orientales (tous niveaux) | | |
|--|---------------|-------------------|
| Mardi | 18h15 à 19h30 | Salle Parquet |
| Danse Fusion | | |
| Mardi | 19h45 à 21h00 | Salle Polyvalente |
| Contact - Emilie TOURRETTE 06 42 27 47 72 / elles.hips@gmail.com | | |

LE CORPS SUTIL

| Contemporain Adulte | | |
|---|---------------|---------------|
| Lundi | 09h30 à 11h30 | Salle Parquet |
| Barre au Sol | | |
| Lundi | 12h15 à 13h15 | Salle Parquet |
| Modern'Jazz (ados/adultes) | | |
| Lundi | 19h15 à 20h15 | Salle Parquet |
| Jeudi (Semaine impaire) | 18h00 à 19h15 | Salle Parquet |
| Contact - Chloé MUZEAU 06 72 50 47 93 / contact@lecorpssutil.fr | | |

FORMAT

| Danse Contemporaine | | |
|--|---------------|---------------|
| Mercredi | 18h30 à 20h30 | Salle Parquet |
| Contact - Mathilde CHARLIER 07 81 10 78 36 / inscriptions@format-danse.com | | |

JARINGA

| Biodanza | | |
|---|---------------|---------------|
| Vendredi | 10h00 à 12h00 | Salle Parquet |
| Contact - Claire MEUNIER 07 81 87 33 21 / cplaceauxfruits@gmail.com | | |

SECOURS POPULAIRE - Comité d'Aubenas

| Danse Fusion (ados/adultes) | | |
|---|---------------|-------------------|
| Vendredi | 17h00 à 18h00 | Salle Polyvalente |
| Contact - Comité d'Aubenas 04 75 89 89 31 / contact@aubenas.spf07.org | | |

YERAZ COMPAGNIE

| Assouplissement & Reprise d'énergie | | |
|--|---------------|-------------------|
| Jeudi (Semaine paire) | 09h30 à 11h15 | Salle Polyvalente |
| Danse Contemporaine | | |
| Jeudi (Semaine paire) | 19h15 à 21h15 | Salle Parquet |
| Contact - Yvan GASCON 06 30 10 89 15 / yeraz.compagnie07@gmail.com | | |

AGIR CONTRE LE DIABETE

| Gym adaptée destinée aux porteurs de maladies chroniques | | |
|--|---------------|-------------------|
| Mardi | 10h30 à 11h45 | Salle Polyvalente |
| Contact - Josie MICHEL 06 32 99 78 77 Christian BROUSSE 07-66-62-31-09 / agir.diabete@gmail.com | | |

LES CROCUS BLANCS

| Yoga du Rire - Intelligence & Gestion émotionnelle | | |
|---|---------------|-----------|
| Jeudi | 15h15 à 16h15 | Appart |
| Yoga du Rire inclusif | | |
| Jeudi | 16h30 à 17h30 | Salle ESF |
| Contact - Stéphanie GOOSSENS 07 82 98 34 50 / lescrocusblancs@gmail.com | | |

DRAGON D'EAU DES CEVENNES (ADEC)

| Gym Tao | | |
|---|---------------|-------------------|
| Mardi | 14h30 à 15h30 | Salle Polyvalente |
| Contact - Kenwa TANG 07 45 04 01 04 / adectcc07@gmail.com | | |

GYM VOLONTAIRE "LES OLIVIERS"

| Stretching postural (Méthode Morceau) | | |
|---|---------------|---------------|
| Lundi | 14h00 à 15h00 | Salle Parquet |
| Lundi | 15h15 à 16h15 | Salle Parquet |
| Lundi | 18h00 à 19h00 | Salle Parquet |
| Gym équilibre | | |
| Mardi | 14h00 à 15h00 | Salle Parquet |

Gym homme & couple

| | | |
|-----------------|---------------|-------------------|
| Mercredi | 18h00 à 19h00 | Salle Polyvalente |
|-----------------|---------------|-------------------|

Gym adaptée

| | | |
|-----------------|---------------|-------------------|
| Mercredi | 10h45 à 11h45 | Salle Polyvalente |
|-----------------|---------------|-------------------|

Gym douce

| | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| Mardi | 15h15 à 16h15 | Salle Parquet |
| Jeudi | 14h00 à 15h00 | Salle Polyvalente |

Yoga

| | | |
|--------------|---------------|-------------------|
| Jeudi | 17h00 à 18h00 | Salle Polyvalente |
|--------------|---------------|-------------------|

Gym Dynamique

| | | |
|---|---------------|-------------------|
| Jeudi | 18h15 à 19h15 | Salle Polyvalente |
| Contact - Marie-Hélène AVIT & Nicole GOSSELIN 06 21 49 08 50 / 06 58 88 52 80 | | |

HANTA YO

| Zumba Douce | | |
|--|---------------|---------------|
| Vendredi | 16h00 à 17h00 | Salle Parquet |
| Contact - Antje SCHEUERMANN 06 48 97 04 98 / hantayo@orange.fr | | |

LAB'ICI'RITE

| Yoga & Sophrologie | | |
|---|---------------|-------------------|
| Lundi | 17h00 à 18h00 | Salle Polyvalente |
| Sophrologie & Relaxation | | |
| Mercredi | 12h15 à 13h15 | Salle Parquet |
| Contact - Elisabeth CUBIZOLLES 06 62 36 59 40 / elisa.zolles@yahoo.fr | | |

LOISIRS SOLIDARITÉS DES RETRAITÉS Sud 07

| Gym adaptée | | |
|--|---------------|-------------------|
| Lundi | 10h45 à 11h45 | Salle Polyvalente |
| Contact - Eliane MANCEAU 04 75 37 30 23 / lsrsud07@gmail.com | | |

RAIDLINK'S 07

| Renforcement musculaire & étirements | | |
|---|---------------|-------------------|
| Mardi | 18h15 à 19h30 | Salle Polyvalente |
| Contact - Nicolas GOBILLOT 06 13 10 22 71 / nicolas.gobillot.asso@gmail.com | | |

RIO ABIERTO

| Mouvement Vital Expressif | | |
|---|---------------|---------------|
| Jeudi (Semaine impaire) | 10h30 à 12h00 | Salle Parquet |
| Contact - Eugénie PICCARRETA 06 89 35 69 41 | | |

SHRI YANTRA YOGA

| Yoga Vinyasa | | |
|--|---------------|---------------|
| Mardi | 09h45 à 11h15 | Salle Parquet |
| Yoga Ashtanga - Mysore Style | | |
| Mardi | 12h15 à 13h45 | Salle Parquet |
| Yin Yoga | | |
| Vendredi | 12h15 à 13h45 | Salle Parquet |
| Contact - Fanny DARDOUR 06 01 73 49 31 / astangardeche@gmail.com | | |

SPORT SENIORS & BIEN ETRE

| Gym douce relaxante - Feldenkrais | | |
|---|---------------|-------------------|
| Mardi | 12h15 à 13h15 | Salle Polyvalente |
| Jeudi | 15h15 à 16h15 | Salle Parquet |
| Jeudi | 18h30 à 19h30 | Primaire Baza |
| Gym douce (Méthode de Gasquet) | | |
| Jeudi | 14h15 à 15h15 | Salle Parquet |
| Contact - Claudia MAGRIN 04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95 / claudia.magrין@wanadoo.fr | | |

C.I.A. 07 (Club Imaginaire Albenassien)

| Découverte, pratique & promotion de jeux de société | | |
|---|---------------|------------|
| Vendredi | 19h00 à 00h00 | Grande ESF |
| Contact - Clément PRAT 06 89 66 03 16 / cia-aubenas@hotmail.com | | |

COMPAGNIE "LES AFFAMÉES"

| Atelier théâtre | | |
|---|---------------|-------------------|
| Lundi | 19h30 à 21h30 | Salle Polyvalente |
| Contact - Gilles DROULEZ 06 73 34 41 51 / com07@cielesaffames.com | | |

KIKÉLA PRODUCTION

| Atelier comédie musicale | | |
|--|---------------|-------------------|
| Jeudi | 19h30 à 21h15 | Salle Polyvalente |
| Atelier spectacle musical | | |
| Jeudi | 17h30 à 19h00 | Elementaire Baza |
| Vendredi | 18h00 à 21h15 | Elementaire Baza |
| Contact - Natacha EZDRA 06 17 71 21 10 / atelierschanson@gmail.com | | |

L'ARBRE AUX TALENTS

| Initiation et expression libre à la peinture et au dessin | | |
|---|---------------|------------------|
| Lundi | 09h00 à 12h00 | Elementaire Baza |
| Lundi | 13h30 à 16h30 | Elementaire Baza |
| Jeudi | 14h00 à 17h00 | Elementaire Baza |
| Contact - Elisabeth LOPES-SEGUIN 06 70 94 61 20 / eli-zabeth@hotmail.fr | | |

CHOU, HIBOU ET BOUFFADOU

| Atelier de dessin et de BD | | |
|--|---------------|-----------------|
| Jeudi | 18h00 à 19h30 | Salle Numérique |
| Contact - Anne VALLETTA 06 42 22 84 25 / atelierdessinetbd@gmail.com | | |

ESCAAAL

| Cours de peinture et dessin | | |
|--|---------------|-----------------|
| Mercredi | 17h00 à 18h30 | Salle Numérique |
| Contact - Sylvie HECQUET 06 67 11 55 48 / hecquet-sylvie@bbox.fr | | |

ACTIVITÉ CORPORELLE & DANSE

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ ARTISTIQUE & CULTURELLE

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE