



ACTIVITÉS ADULTES 2026/2027

ACTIVITÉ CULTURELLE CORPORELLE & DANSE

L'ASSOC'PIMENTÉE

Aurélie PELLETIER

06 79 96 11 99

contact@lassospimentee.fr

Percussions Africaines & Danse Traditionnelle



Lundi

18h30 à 20h30

Espace Jeunes

Cours de percussion et rythmes d'Afrique

Danse Traditionnelle avec Musiciens



Mardi

19h45 à 21h00

Salle Parquet

Cours de danse africaine avec musiciens en live

L'ATELIER TANGO

Patrick PILIBOSSIAN

06 23 39 24 73

patrick.pilibossian@gmail.com

Tango Argentin



Vendredi

19h00 à 21h45

Salle Parquet

Le tango argentin est la forme originelle, authentique et sociale. Ces cours vous emmèneront du Tango de Bal au Tango de Scène en mettant l'accent sur un travail chorégraphique précis.

CLUB DE DANSE

Michèle MOULIN

06 98 34 12 70

clubdances.aubenas@yahoo.fr

Danse trad méditerranéenne et d'Europe de l'Est



Mercredi

17h00 à 18h15

Espace Jeunes

Les danses traditionnelles méditerranéennes et d'Europe de l'est sont des pratiques populaires et collectives qui unissent les danseurs en cercles, en chaînes autour de rythmes ancestraux.

(Semaine paire)



Mercredi

19h15 à 21h45

Salle Polyvalente

(Semaine impaire)



Jeudi

19h30 à 22h00

Salle Parquet

COMM'UN SOUFFLE

Emilie TOURRETTE

06 42 27 47 72

elles.hips@gmail.com

Danse Orientale



Mardi

18h15 à 19h30

Salle Parquet

Niveau débutant et 2ème année, quels que soient l'âge et la technique, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Les élèves progressent à leur rythme, dans le respect du corps de chacune. Découvrez la danse orientale égyptienne pour reprendre confiance en votre corps. Un enseignement de qualité où chaque élève est mise en valeur.

Atelier Danse Fusion (Atelier Mensuel)



Mardi

19h45 à 21h15

Salle Parquet

Une danse qui puise ses racines dans la danse orientale, s'est enrichie de diverses influences (danses indiennes, contemporaine, etc.) et permet notamment de travailler les différentes parties du corps (isolations et dissociations), la coordination, la posture, la musicalité et l'expression. Une importance particulière est accordée à l'énergie de groupe.

Un atelier pour prendre confiance en soi et reprendre conscience de son corps, sans jugement.

LE CORPS SUBTIL

Chloé MUZEAU

06 72 50 47 93

contact@lecorpssubtil.fr

Danse Contemporaine - Adultes



Lundi

09h30 à 11h30

Salle Parquet

Danse Contemporaine - Ados & Adultes débutant



Lundi

12h00 à 13h00

Salle Parquet

La danse contemporaine se caractérise par une totale liberté de mouvement. Elle mélange l'improvisation, le travail au sol, l'exploration de l'espace et l'expression directe des émotions du danseur.

Modern'Jazz - Ados & Adultes



Lundi

19h30 à 20h30

Salle Parquet

Le modern jazz est une danse expressive et dynamique qui fusionne les rythmes et l'énergie des danses afro-américaines avec la rigueur technique de la danse classique et la fluidité du contemporain. Elle se distingue par ses isolations corporelles, ses syncopes et une forte liberté d'interprétation

Bien-être

(Semaine impaire)



Jeudi

18h00 à 19h00

Salle Parquet

Séance ouverte aux ados et adultes mélangeant méditation, yoga, étirements et relaxation

ACTIVITÉ CULTURELLE CORPORELLE & DANSE

FORMAT

Mathilde CHARLIER

07 81 10 78 36

mathilde@format-danse.com

Danse Contemporaine

 Mercredi 18h30 à 20h30 Salle Parquet

Les ateliers réguliers sont des rdv hebdomadaires qui proposent des espaces d'expérimentation, de sensations, de pratique collective rythmés par 3 thématiques trimestrielles, dont les artistes invité.es (différents chaque mercredi) se saisissent pour vous faire entrer dans leurs univers et pratiques singulières.

OUVERT à toutes les générations adultes et ados et toutes les conditions physiques, sans prérequis • Aucune obligation de suivi : chacun.e peut participer à un seul atelier ou à plusieurs, selon ses envies et disponibilités

JARINGA

Léo BRACCIALE

07 81 87 33 21

cplaceauxfruits@gmail.com

Biodanza

 Vendredi 10h00 à 12h00 Salle Parquet

La Biodanza est un art du mouvement naturel, sans chorégraphie mais en retrouvant la sensation libre de nos potentiels de joie, de plaisir, d'ancrage.

YERAZ COMPAGNIE

Yvan GASCON

06 30 10 86 15

yeraz.compagnie07@gmail.com

Assouplissement & Reprise d'énergie

(Semaine paire)

 Jeudi 09h30 à 10h45 Salle Parquet

Atelier chorégraphique adultes

(Semaine paire)

 Jeudi 19h15 à 21h15 Salle Parquet

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

AGIR CONTRE LE DIABETE

Josie MICHEL 06 32 99 78 77

Christian BROUSSE 07 66 62 31 09

agir.diabete@gmail.com

Gym adaptée

 Mardi 10h30 à 11h30 Salle Polyvalente

Gym adaptée destinée aux porteurs de maladies chroniques

LES CROCUS BLANCS

Stéphanie GOOSSENS

07 82 98 34 50

lescrocusblancs@gmail.com

Yoga du Rire

Mensuel (2ème du mois)

 Mercredi 10h00 à 11h30 Salle Polyvalente

Le yoga du rire est une pratique de bien-être. Il associe des exercices de rire intentionnel à des respirations yogiques. Il réduit le stress, renforce le cœur, stimule les défenses du corps et libère des hormones du bonheur comme les endorphines

Rigologie

Mensuel (4ème du mois)

 Mercredi 10h00 à 11h30 Salle Polyvalente

La rigologie est une technique psychocorporelle d'éducation émotionnelle qui utilise le rire sans motif et le jeu pour cultiver la joie de vivre et réduire le stress

GYM VOLONTAIRE LES OLIVIERS(...)

Marie-Hélène AVIT 06 21 49 08 50

Nicole GOSSELIN 06 58 88 52 80

gymlesoliviers07200@orange.fr

Stretching postural (Méthode Moreau)

 Lundi 14h00 à 15h00 Salle Parquet

 Lundi 15h15 à 16h15 Salle Parquet

 Lundi 18h00 à 19h00 Salle Parquet

Le stretching postural est une méthode d'exercice statique pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture. Pratique sans mouvement ni saut, ces principaux bienfaits sont : soulagement du dos, meilleure souplesse, conscience du corps & détente physique et mental.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

(...) GYM VOLONTAIRE LES OLIVIERS

Marie-Hélène AVIT 06 21 49 08 50
Nicole GOSSELIN 06 58 88 52 80
gymlesoliviers07200@orange.fr

Gym volontaire équilibre

Mardi 14h00 à 15h00 Salle Parquet

La gym équilibre est une activité physique douce qui vise à prévenir les chutes, améliorer la stabilité et préserver l'autonomie au quotidien, principalement destinée aux séniors.

Renforcement musculaire adultes

Mercredi 18h00 à 19h00 Salle Polyvalente

Le renforcement musculaire est une activité physique qui consiste à solliciter les muscles contre une résistance pour améliorer la force, la tonicité et la santé globale.

Gym douce

Mardi 15h15 à 16h15 Salle Parquet

La gym douce est une activité physique sans impact qui privilégie l'écoute du corps, la respiration et la précision des mouvements lents plutôt que la performance sportive. Elle permet de renforcer les muscles profonds et d'améliorer la souplesse en douceur.

Jeudi 14h00 à 15h00 Salle Polyvalente

Yoga

Jeudi 17h00 à 18h00 Salle Polyvalente

Le yoga est une discipline traditionnelle originaire d'Inde qui associe des postures corporelles, des exercices de respiration et de la méditation pour unir le corps et l'esprit.

Gym dynamique

Jeudi 18h15 à 19h15 Salle Polyvalente

La gym dynamique est un sport complet en musique qui associe des mouvements toniques, du renforcement musculaire, du cardio et des étirements.

LAB'ICI'RITE

Elisabeth CUBIZOLLES
06 62 36 59 40
elisa.zolles@yahoo.fr

Yoga Sophro

Jeudi 09h30 à 10h30 Salle Polyvalente

Du hatha yoga pour renforcer (pilate) et assouplir le corps et l'esprit en douceur, en conscience, à l'écoute du corps. Une pratique qui aide à retrouver l'harmonie corps et esprit grâce à la respiration, les mouvements et postures, les visualisations et la relaxation corporelle.

RAIDLINK'S 07

Nicolas GOBILLOT
06 13 10 22 71
nicolas.gobillot.asso@gmail.com

Renforcement musculaire & étirements

Mardi 18h15 à 19h30 Salle Polyvalente

Séance de renforcement musculaire (gainage, cardio, abdominaux...) pour tous les niveaux de pratique, aussi bien pour les sportifs que pour les personnes débutantes. Et surtout dans une ambiance conviviale et détendue ! Ouvert aux adultes et ados.

RIO ABIERTO

Eugénie GAUDIN
06 89 35 69 41

Mouvement Vital Expressif

Jeudi 11h00 à 12h15 Salle Parquet

Cercle de mouvements simples, sur des musiques inspirantes, pour faire circuler les tensions accumulées dans le corps et retrouver la souplesse nécessaire pour se sentir en harmonie avec soi-même et les autres.

SHRI YANTRA YOGA (...)

Fanny DARDOUR
06 01 73 49 31
astangardeche@gmail.com

Yoga Ashtanga

Mardi 09h45 à 11h30 Salle Parquet

L'Ashtanga yoga repose sur une séquence fixe de postures. Il porte une attention équilibrée au développement de la force, de la souplesse, de l'équilibre et de la résistance.

Yoga Ashtanga en Mysore

Mardi 11h30 à 13h45 Salle Parquet

A partir de 11h30 chaque élève déroule la série de Yoga à son rythme, il n'est pas nécessaire que tous démarrent ou terminent en même temps.

ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE ET DE BIEN-ÊTRE

(...) SHRI YANTRA YOGA

Fanny DARDOUR
06 01 73 49 31
astangardeche@gmail.com

Yin Yang Yoga

Vendredi 12h15 à 13h45 Salle Parquet

Accessible à tous. Pendant ce cours, nous réalisons un enchaînement de postures de yoga qui change d'une semaine sur l'autre en alternant des postures debout (YANG) et des postures au sol tenues longtemps (YIN)

SPORT SÉNIORS & BIEN-ÊTRE

Claudia MAGRIN
04 75 93 39 92 ou 06 07 52 03 95
claudia.magrין@wanadoo.fr

Gym douce relaxante - Feldenkrais

Les exercices de la méthode Feldenkrais sont des mouvements lents, doux et non répétitifs qui visent à améliorer la conscience corporelle et la mobilité.

Mardi 12h15 à 13h15 Salle Polyvalente

Jeudi 15h15 à 16h15 Salle Parquet

Jeudi 18h30 à 19h30 Primaire Baza

Gym douce - Méthode de Gasquet

La gym douce est une activité physique sans impact qui privilégie l'écoute du corps, la respiration et la précision des mouvements lents plutôt que la performance sportive. Elle permet de renforcer les muscles profonds et d'améliorer la souplesse en douceur.

Jeudi 14h00 à 15h00 Salle Parquet

SUPTA YOGA

Marie Laure LAHOUSTE
06 03 68 30 64
marielaurelhaouste@free.fr

Yoga Nidra

Jeudi 12h30 à 13h45 Salle Parquet

Postures, pranayama (respiration, calme mentale) puis séance de yoga avec conscience qui passe dans plusieurs états forme de médiation reposant, permet au corps de lâcher prise et de se relâcher. Récupération d'heures de sommeil.

ACTIVITE RELATIONNELLE & DE COMMUNICATION

VIBRANCE

Marjorie CULTRERA - 06 64 11 53 27
Coline ROMANENS - 06 52 63 33 50
reconciliation@mailo.com

Groupe de pratique CNV

Mensuel (2ème lundi)

Lundi 19h00 à 21h00 Elementaire Baza

Atelier mensuel de découverte et d'initiation de la Communication Non Violente. CNV est autant un moyen de se découvrir que d'améliorer nos relations avec les autres.

ACTIVITÉ ARTISTIQUE & CULTURELLE

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

Clément PRAT
06 89 66 03 16
cia-aubenas@hotmail.com

Jeux de société

Vendredi 19h00 à 00h00 Salle ESF

Découverte, pratique et promotion de jeux de société modernes, jeux de rôles et jeux de figurine.

COMPAGNIE "LES AFFAMÉES"

Gilles DROULEZ
06 73 34 41 51
com07@ciesaffames.com

Atelier théâtre

Lundi 19h30 à 21h30 Salle Polyvalente

Ces ateliers, ouvert à tous, proposent une initiation ou une remise à niveau selon le profil de chacun des techniques de base du théâtre autour de l'engagement de l'acteur sur scène. Au programme: Training corporel : conscience du corps (voix, souffle, énergie) et de l'espace (réel, imaginaire), intentions : visualisation mentale, projection imaginaire, improvisations. Jeu et interprétation : construction du personnage proposée à partir des sensations du corps de l'acteur. Tous nos ateliers ont pour finalité une création théâtrale présentée lors de notre festival amateur en juin. Nos ateliers sont encadrés par des comédiens/metteur en scène professionnels

ACTIVITÉ ARTISTIQUE & CULTURELLE

CÔTÉ SCENE

Claire-Lise LEYNAUD

07 49 96 61 29

clleynaud@gamil.com.

Cours théâtre adulte

○ **Lundi** 19h15 à 21h15 Primaire Baza

Dans cet atelier on travail l'improvisation et des scènes. On aborde tous les aspects du théâtre, dans la joie et la bonne humeur. La technique est abordée par petite touche. L'objectif principal est de se détendre, de passer un bon moment en groupe en prenant plaisir à s'exprimer et à jouer.

Théâtre

○ **Mercredi** 18h15 à 19h15 Ludothèque

Cours technique théâtre voix corps

L'ARBRE AUX TALENTS

Elisabeth LOPES-SEGUIN

06 70 94 61 20

eli-zabeth@hotmail.fr

Cours de dessin et technique artistique

○ **Lundi** 09h00 à 12h00 Elementaire Baza

Initiation et expression libre à la peinture et au dessin

○ **Lundi** 13h30 à 16h30 Elementaire Baza

LA CRÉA (ESCAAAL)

Sylvie HECQUET

06 67 11 55 48

hecquet-sylvie@bbox.fr

Cours de dessin & peinture

○ **Lundi** 17h00 à 18h30 Espace Jeunes

L'atelier de dessin-peinture du Palabre est une excellente opportunité pour les débutants comme les confirmés de s'immerger dans la peinture ou/et le dessin.

LES LANGUES POUR TOUS

languespourtous07@gmail.com

Ateliers et cours d'anglais

○ **Lundi** 17h30 à 18h30 Primaire Baza

Des ateliers de conversations et cours sont proposés avec un intervenant afin de promouvoir les langues et leurs accès pour tous et toutes.

○ **Lundi** 18h30 à 19h30 Primaire Baza

KIKÉLA PRODUCTION

Natacha EZDRA

06 17 71 21 10

duchantalascene@gmail.com

Atelier chant et interprétation

○ **Jeudi** 17h30 à 19h00 Elementaire Baza

Création d'un spectacle musical autour des chansons de Daniel Balavoine. Chants en solo, duos, collectifs... C'est vous qui choisissez le ou les titres que vous souhaitez travailler. Tous niveaux dès 15 ans sans prérequis. Débutant bienvenue !

○ **Vendredi** 17h45 à 19h15 Elementaire Baza

○ **Vendredi** 19h30 à 21h00 Elementaire Baza

Atelier comédie musicale

○ **Jeudi** 19h30 à 21h15 Salle Polyvalente

Création et adaptation d'une comédie musicale d'après le film : The Truman Show ! Au fil des séances, les participants travaillent le chant et l'harmonie des voix, tout en développant l'interprétation et l'expression des émotions. Le jeu scénique occupe une place centrale : apprendre à incarner un personnage, à raconter une histoire, à être juste et présent sur scène. La danse fait également partie intégrante des ateliers, avec des chorégraphies accessibles à tous, pensées pour servir le jeu, la musique et le plaisir du mouvement, sans exigence technique préalable.

ASSOCIATION A VOCATION SOCIALE ET SOLIDAIRE

AGIR CONTRE LE DIABETE

Josie MICHEL 06 32 99 78 77

Christian BROUSSE 07 66 62 31 09

agir.diabete@gmail.com

Atelier cuisine prévention diabète

Mensuel (1er du mois)

○ **Mercredi** 09h00 à 14h00 Cuisine

Dans cet atelier pour les personnes diabétiques, on aborde la nutrition quotidienne adaptée à la maladie, de manière conviviale, encadré par un chef et une infirmière nutritionniste. Repas partagé en fin d'atelier !

ADMD

Elisabeth FOUCAULT

06 21 07 82 08

admd07@admd.net

Accueil & Permanence

Mensuel (1er du mois)



Lundi

14h00 à 16h00

Petite ESF

L'ADMD (Association pour le droit de mourir dans la dignité) défend le droit de chaque Française et de chaque Français à choisir les conditions de sa propre fin de vie.

Elle informe le public sur les droits relatifs à la personne malade et à la personne en fin de vie et accompagne les personnes et leurs proches dans leurs démarches.

APF

Délégation Drôme Ardèche

(Antenne Privas) 04 75 20 25 25

dd.26@apf.asso.fr

Permanence

Mensuel (1er du mois)



Jeudi

13h00 à 15h00

Grande ESF

Association qui réunit des personnes en situation de handicap, leurs familles et des personnes valides solidaires. Elle défend les droits des personnes handicapées et de leurs familles, elle se bat contre les discriminations dont elles sont victimes, et les accompagne au quotidien dans tous les domaines de la vie (accessibilité, éducation, emploi, santé...), partout en France.

INDECOSA

Réné MONTREDON

06 82 58 68 89

indecosacgt07@gmail.com

Permanence

Mensuel (4ème du mois)



Mardi

10h00 à 12h00

Petite ESF

L'INDECOSA (Information et Défense des Consommateurs Salariés) est une association loi 1901 créée par la Confédération Générale du Travail en 1979. Son principal objectif est la défense de tous les consommateurs du salarié au retraité. Elle pratique ainsi la défense individuelle et/ou collective sur des sujets ouverts comme le transports et la mobilité, la banque et l'argent, l'habitat et le logements et l'accès aux soins et la santé.

LES AUTRES ASSOCIATIONS PARTENAIRES ET UTILISATRICES

Petits frères des Pauvres



aubenas@petitsfreresdespauvres.fr

Les Petits Frères des Pauvres tissent des liens durables avec les personnes âgées isolées et démunies, pour que la vieillesse ne rime ni avec le silence ni avec l'abandon. Depuis 1946, elle crée les conditions d'une présence fidèle aux côtés des personnes âgées les plus isolées : visites régulières, temps de convivialité, séjours vacances, soutien face à la précarité.

Association SOLEN



associationsolen@gmail.com

Association Loi 1901, SOLEN proposons des solutions d'hébergement et de réinsertion sociale pour les personnes en difficultés. Elle a pour objectif d'accompagner les personnes les plus fragiles vers l'autonomie en leur proposant un hébergement, un accompagnement social et un soutien pour leurs démarches de réinsertion.

Educ'Ardèche



07 82 67 67 41 / educardeche@yahoo.fr

Éduc'Ardèche, association loi 1901, soutient les familles et les personnes concernées par l'autisme en Ardèche Méridionale. Leurs missions : soutien aux familles (rencontres mensuelle), ateliers pour les parents et cafés atypiques, accompagnement éducatif, ressources & sensibilisation.

Entraid'Addict



maryse.duplan@sfr.fr

Aide et accompagnement des personnes et des familles en prise avec des conduites addictives

Planning Familial



N° Vert : 0800 08 11 11

Association militante féministe et d'éducation populaire, le Planning vous accueille pour répondre à vos questions en matière de santé sexuelle et de sexualités, vous informer sur vos droits et vous accompagner dans vos propres choix. Permet l'accès à tout.e.s à des services de santé sexuelle (contraception, avortement, dépistage, informations et écoute sur les violences sexuelles et sexistes, santé des personnes LGBTQIA+, handicap et sexualité...)



Ce programme d'activité regroupe les informations sur les cours, ateliers et permanences présentes au Palabre pour la saison 2026/2027.

Pour plus d'informations vous pouvez joindre directement chaque association aux contacts présents dans le programme.

D'autres programmes présentent les activités enfants/ados ou les ateliers Palabre.

Pour tout renseignements, n'hésitez pas à contacter Emma à l'accueil du Palabre au 04.75.35.00.73 ou csclepalabre@gmail.com