



FR MAURIN

les activités 2026-2027

06 07 09 39 96

foyerrural.maurin@wanadoo.fr

www.foyer-rural-maurin.fr



FR Maurin - Officiel



Foyerruralmaurin



EXTRAITS DU REGLEMENT INTERIEUR

Article 1 : Adhesion au FRM

Cette adhésion est obligatoire pour avoir accès aux activités du Foyer Rural. Elle est nominative et comprend l'assurance responsabilité civile et individuelle accident et ne peut être remboursée.

Son coût est de 20 € pour le premier membre d'une famille, 17 € pour le deuxième et gratuite à partir du troisième membre.

Article 2 : Les activités

Pour chaque activité, une cotisation annuelle est due, le tarif est différencié entre Lattois et non Lattois (justificatif de domicile demandé). Cette cotisation est calculée sur 30 séances de pratique, sauf indication sur le livret. Pour certaines activités, le prix de la licence est compris dans la cotisation annuelle. Les activités n'ont pas lieu durant les vacances scolaires ainsi que les jours fériés officiels. La cotisation doit obligatoirement être réglée dans les 30 jours qui suivent le début de l'activité.

Article 3 : Paiement

Le paiement de l'adhésion et de la cotisation d'activité est due dès l'inscription. Il est possible de régler en espèces, virement ou chèque. Si règlement par chèque, le fractionnement du paiement en deux ou trois fois peut être accordé pour les cotisations supérieures ou égales à cent euros. Dans tous les cas, le paiement de l'adhésion doit être ajouté impérativement dans le premier chèque. Les chèques doivent tous être remis le jour de l'inscription et datés de ce jour-là.

Article 4 : Le remboursement de la cotisation de l'activité

Seul le Conseil d'Administration est décisionnaire en la matière.

Article 5 : Certificat médical

Il est recommandé de remplir le questionnaire santé sur le site : sports.gouv.fr et de se conformer à la demande de l'animateur.

Article 6 : Conditions de création et de maintien des activités

Le Foyer Rural n'assure la création et le maintien d'une activité qu'à la condition d'un nombre suffisant d'adhérents ayant effectivement réglé leur cotisation. En cas d'annulation d'une activité, les adhérents sont informés de la décision, et remboursés de leur cotisation.

Article 7 : Responsabilité

Les enfants doivent être confiés à l'animateur par un adulte. Si l'animateur récupère l'enfant à la sortie de l'école, une décharge doit être remplie et lui être confiée, les parents doivent prévenir l'école. Toute absence de l'enfant doit être signalée à l'animateur ou au foyer avant l'heure de sortie de l'école. En fin de séance, les enfants doivent être récupérés par un adulte. La responsabilité du Foyer Rural ne pourra pas être recherchée en dehors de ce cadre précis.

Pour toute information :

06 07 09 39 96

foyerrural.maurin@wanadoo.fr

Permanence

Place des Arcades, de 17h30 à 19h : les mardis 8, 15, 22 et 29 septembre et les mardis 6 et 13 octobre 2026.

FOYER RURAL ET VILLAGE DE MAURIN,

UNE HISTOIRE COURTE MAIS DÉJÀ RICHE

La célébration des 60 ans du village et du Foyer Rural de Maurin a rencontré un grand succès et a permis de montrer la singularité de leur histoire. Grâce au film de Charly Cassan, aux diaporamas, aux photos et aux articles de presse, vous avez pu découvrir, redécouvrir et apprécier des moments vécus, des épisodes de vie, revoir des personnes disparues. Vous avez pu aussi constater que tout n'a pas toujours été simple à Maurin notamment à cause des nuisances liées à la décharge du Thôt et aux inondations... Le foyer rural a répondu présent, chaque fois que nécessaire, dans ces circonstances, et notamment en 2002 et 2003. Notre association ne propose pas seulement des activités et des animations mais sait aussi faire preuve de solidarité.

L'équipe en place actuellement défend ces valeurs de partage et de convivialité et tient à les transmettre aux nouveaux arrivants et à tous ceux qui souhaitent apporter leur contribution. La perpétuation de cet état d'esprit

repose sur l'investissement d'un maximum d'entre vous, que ce soit de façon ponctuelle ou plus affirmée. Pour ma part, présent à Maurin depuis 1965, je ne doute pas, à l'instar de nos prédécesseurs, que tout sera fait afin de préserver ce qui fait la richesse de Maurin, la volonté de rassembler. Il nous appartient, il vous appartient, de faire en sorte que cette ambiance perdure. Et cela passe, en partie, par un investissement au sein du FR Maurin.

S'agissant des 60 ans, nous avons été sollicités pour savoir comment acquérir le film ; nous y travaillons et vous contacterons dès qu'une solution aura été trouvée.

Pour découvrir ou redécouvrir notre programme, nous vous proposons de nous retrouver le 5 septembre place des Arcades à Maurin et le 6 sur les quais de port Ariane. Toute l'équipe du FR Maurin vous souhaite de très bonnes vacances et espère vous retrouver nombreux à la rentrée.

Frank Chavet

NOTES

**DÉBUT DES SÉANCES
POUR TOUTES LES ACTIVITÉS**

**LA SEMAINE DU
14 SEPTEMBRE 2026**





ANGLAIS

INTERVENANTE
CÉLIA MIRALTO

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

ARCADES

Bilingue, ayant grandi aux USA. Joignez-vous à moi pour apprendre ! Que diriez-vous de vous ouvrir au monde, de voyager et de communiquer sans limites ? Permettez à vos enfants d'avoir des bases et un bagage pour l'avenir, se faire des amis aux quatre coins du monde !!! Lancez-vous et découvrez un univers de possibilités.

ENFANTS MATERNELLE GS ET CP
MERCREDI DE 10H00 À 10H45

LATTOIS 140 €
NON - LATTOIS 170 €

ENFANTS CE1 - CE2
VENDREDI DE 17H00 À 18H00

LATTOIS 165 €
NON - LATTOIS 200 €

ENFANTS CM1 - CM2
LUNDI DE 17H00 À 18H00
JEUDI DE 17H30 À 18H30

Avec votre autorisation, Célia ira chercher vos enfants à la sortie de l'école le lundi et le vendredi à 16h30 et le jeudi à 17h30.

ADULTES DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES
LUNDI DE 14H30 À 16H00

LATTOIS 250 €
NON - LATTOIS 300 €

ADULTES CONFIRMÉS
LUNDI DE 18H45 À 20H15

Fin des cours : lundi 14/06, mercredi 09/06, jeudi 10/06 et vendredi 11/06 2027.



AQUAMIX

RESPONSABLE
SYBIL IMART
06 07 09 39 96

« LE NUAGE »
MONTPELLIER

LUNDI À 10H15
LUNDI À 19H30
MERCREDI À 09H30
MERCREDI À 19H30

LATTOIS 220 €
NON - LATTOIS 270 €

Dans une ambiance dynamique lors de cours structurés et chorégraphiés sur de la musique entraînante, une séance d'aquamix est une alternance d'exercices d'aquabike et d'aquagym (avec ou sans petits matériels) pour travailler les jambes, les abdos, et le haut du corps avec la résistance de l'eau.

Les bienfaits :

- permet le travail de l'ensemble des groupes musculaires.
 - améliore la circulation cardio vasculaire.
 - affine la silhouette.
 - procure une sensation de bien être.
- L'eau permet d'éviter les courbatures et les traumatismes qu'ils soient musculaires ou osseux.

34 séances - Fin des cours : lundi 12/07 et mercredi 07/07 2027.



BIBLIOTHÈQUE

**POUR TOUT ÂGE,
DÈS 1 AN !**

RESPONSABLE
GENEVIÈVE RANDON
06 30 88 15 52

TOUS LES MARDIS
DE 16H30 À 18H30

JUILLET ET AOÛT
MARDI DE 18H00 À 19H00

Le plaisir de lire grâce à une bibliothèque de proximité, ouverte toute l'année. Une équipe dynamique. Des livres renouvelés régulièrement.

ARCADES

Tout public

LATTOIS 8 €
NON - LATTOIS 10 €

**Déjà inscrit à une activité ?
La bibliothèque est gratuite !**



CRÉA-ZEN

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

ARCADES

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

ENFANTS CP, CE1 ET CE2
JEUDI DE 16H30 À 17H30

Limité à 10

LATTOIS 260 €
NON - LATTOIS 315 €

*Avec votre autorisation,
Stéphanie ira chercher
vos enfants à la sortie de
l'école le jeudi à 16h30.*

Une parenthèse ludique et enrichissante après l'école. Notre programme débute par un accueil chaleureux à la sortie de l'école suivi d'un moment de partage autour d'un goûter. Ensuite, les enfants participent à des activités variées qui stimulent leur créativité, leur expression artistique, leur musicalité ou leur motricité, le tout dans un cadre de bien-être et de détente favorisant le plaisir d'être ensemble.

Fin des cours : jeudi 10/06 2027.



DANSE MODERN JAZZ

PROFESSEUR
SARAH DEMERY
06 42 85 61 54

RESPONSABLE
MARIE-LINE HERSEN
06 09 80 27 84

Nourri d'un mélange de cultures, le Modern jazz se caractérise par son lien intime à la musique et offre une variété d'expressions. Sarah est également art thérapeute et porte une attention particulière au bien-être de chacun.

NOUVEAU FORUM SALLE 4 ET 5

INITIATION
JAZZ I
EVEIL
JAZZ II
JAZZ III

MERCREDI DE 13H30 À 14H30
MERCREDI DE 14H30 À 16H00
MERCREDI DE 16H00 À 17H00
MERCREDI DE 17H00 À 18H30
VENDREDI DE 18H30 À 20H00

LATTOIS
1H00 : 200 €
1H30 : 250 €

NON-LATTOIS
1H00 : 240 €
1H30 : 300 €

JAZZ 3
LATTOIS : 260 €
NON-LATTOIS : 310 €

Le gala clôture la saison.



ÉMAUX

ARCADES

ADULTES

LE JEUDI DE 14H30 À 17H30

33 séances

Fin des cours : jeudi 01/07 2027.

RESPONSABLE
MARIE-JO CAMPOY
04 67 27 86 98

Un atelier pour se perfectionner dans une ambiance agréable et conviviale.

LATTOIS 110 €
NON - LATTOIS 140 €

Participation à l'achat du cuivre et autres produits pour émaux.



ENSEMBLE VOCAL LATTARA M'CHANTER

RESPONSABLES
GENEVIÈVE RANDON
06 30 88 15 52
JACQUES BOUCHER
06 85 52 49 51

CHEF DE CHOEUR
LYDIA ALBERT
06 59 21 81 38

LATTOIS 150 €
NON - LATTOIS 180 €

Chants classiques et musiques du monde, dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Vous pourrez :

- Travailler votre voix
- Partager le plaisir du chant.
- Découvrir un répertoire varié.
- Vivre une belle aventure humaine.

Débutant ou confirmé, chaque voix a sa place !

Activités : chant choral, concerts.
Programmation possible des concerts jusqu'au 30 juin.

RÉPÉTITIONS

MARDI DE 18H45 À 20H45

MERCREDI DE 19H00 À 20H30

Pour un travail par pupitre deux fois par mois

MAS DE FORTON - LATTES

NOUVEAU FORUM S.3 - MAURIN



ULTIMATE FIT REBOUND

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

INTERVENANTE
SÉVERINE

ARCADES

MARDI DE 18H45 À 19H30
ET DE 20H00 À 20H45

LATTOIS 400 €
NON - LATTOIS 480 €

*Les séances sont limitées à 8 participants
pour garantir un accompagnement
sécurisé et personnalisé.*

Le Fit Boots® Ultimate Fit Rebound est une activité physique complète, dynamique et ludique. Grâce aux bottes à rebond, les impacts sont amortis et la sensation de légèreté rend la pratique très agréable. On travaille le cardio, le renforcement musculaire, l'équilibre et la coordination avec des exercices simples et accessibles. Le côté fun donne davantage l'impression de s'amuser que de faire du sport. Les rebonds stimulent le système lymphatique.

Fin des cours : mardi 01/06 2027.



FUSING

RESPONSABLE ET
INTERVENANT
CHRISTIAN HERVET
06 16 01 01 84

ARCADES

LATTOIS 130 €
NON - LATTOIS 155 €

*Participation à l'achat du verre
et autres produits dérivés.*

Dérivé du verbe anglais « to fuse » qui signifie fondre, le fusing est une technique de verrerie. Elle consiste à assembler par superposition des morceaux de verre collés à froid, puis à passer l'ensemble au four à très haute température pour former une seule pièce homogène, représentant par exemple divers objets tel que plateaux, bijoux etc.

ADULTES
MERCREDI DE 14H30 À 17H30

Atelier libre

33 séances - Fin des cours : mercredi 30/06 2027.



GYM DOUCE, STRETCHING, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

INTERVENANTS
FLORENCE FERCOQ
STEEVE MITRAIL
ESTELLE MOHAMMED

GRILLE TARIFAIRE COMMUNE POUR LES ACTIVITÉS GYMNASTIQUE ET PILATES

Merci de respecter les horaires des cours.

	LATTOIS		NON LATTOIS
1H00	150 €		180 €
1H30	200 €		240 €
2H00	250 €		300 €
2H30	300 €		360 €
3H00	350 €		420 €
3H30	400 €		480 €
4H00	450 €		520 €

**NOUVEAU FORUM
ET ARCADES
POUR LES DEUX
ACTIVITÉS**

Fin des cours : lundi 14/06,
mardi 01/06, mercredi 09/06,
jeudi 10/06 et vendredi 11/06
2027.



PILATES ET PILATES FASCIA

INTERVENANTE
ESTELLE MOHAMMED

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

Le Pilates traditionnel renforce et aligne le corps. Le Pilates Fascia permet en plus de retrouver de la souplesse, de la fluidité, du confort et un meilleur ressenti corporel. C'est une pratique plus douce, plus globale et particulièrement appréciée des personnes qui souhaitent bouger sans douleur et se sentir bien dans leur corps. Parce qu'il ne travaille pas seulement les muscles, mais tout le réseau qui relie le corps : les fascias. Si le Pilates classique renforce le corps, le Pilates Fascia lui redonne de la liberté.

PLANNING POUR L'ACTIVITÉ GYMNASTIQUE

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00 À 10H00		CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Steeve</i> - Sal.4&5		
9H00 À 10H30				LIA / CARDIO SIMPLE DÉBUTANT RENF. MUSCULAIRE <i>Florence</i> - Sal.4&5
9H30 À 10H30	CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE <i>Steeve</i> - Sal.4&5			
10H05 À 11H05		STRETCHING <i>Steeve</i> - Sal.4&5		
10H30 À 11H30			GYM DOUCE <i>Estelle</i> - Arcades	
10H40 À 11H40	STRETCHING <i>Steeve</i> - Sal.4&5			
19H00 À 20H30		LIA / CARDIO INTERMEDIAIRE RENF. MUSCULAIRE <i>Florence</i> - Sal.4&5		

PLANNING POUR L'ACTIVITÉ PILATES

	MARDI	VENDREDI
9H00 À 10H00		PILATES <i>Estelle</i> - Arcades
10H00 À 11H00		PILATES FASCIA <i>Estelle</i> - Arcades
9H30 À 10H30	PILATES <i>Estelle</i> - Sal.4&5	
10H05 À 11H05	PILATES <i>Estelle</i> - Sal.4&5	



HIP HOP

INTERVENANTE
CORALIE MATTERA

RESPONSABLE
BRIGITTE CHAVET
06 89 25 68 97

CM1, CM2 ET COLLÈGE
LUNDI DE 18H30 À 19H30

CP, CE1 ET CE2
MERCREDI DE 09H00 À 10H00

LATTOIS 200 €
NON - LATTOIS 240 €

Venez découvrir l'univers hip-hop sous ses multiples formes (plusieurs styles), pour apprendre, se perfectionner ou simplement s'amuser. Découvrir l'univers d'un spectacle, ou encore découvrir comment s'amuser en dansant. Venez vous exprimer, partager et découvrir une passion. Parce que la danse est le rythme de la vie et qu'au fond nous sommes tous danseurs !

ARCADES

Fin des cours : lundi 14/06 et mercredi 16/06 2027.

INTERNET, NUMÉRIQUE ET GÉNÉALOGIE



INTERVENANT
OSCAR GARCIA
06 95 45 52 15

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

ARCADES

Tout public

JEUDI
DE 17H00 À 19H00

LATTOIS 140 €
NON - LATTOIS 168 €

Vous souhaitez être plus à l'aise avec un ordinateur, Internet, votre smartphone ou les démarches en ligne ? Venez apprendre, poser vos questions et progresser à votre rythme. Vous pourrez aussi mettre ces nouvelles compétences au service de votre arbre généalogique. Venez découvrir les méthodes de recherche, apprendre à utiliser les archives et les outils en ligne, et partager vos découvertes.

Fin des cours : jeudi 10/06 2027.



GUITARE

INTERVENANT
REINHOLD REMPP
06 18 17 66 45

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

NOUVEAU FORUM

Guitare acoustique/électrique pour débuter, se perfectionner ou simplement partager dans les styles des musiques actuelles, de 6 à 66 ans et plus (une demi heure individuelle / semaine).

ADULTES - ADOLESCENTS

MARDI DE 14H00 À 21H00

LATTOIS 465 €

NON - LATTOIS 560 €

Fin des cours : mardi 01/06 2027.



JU - JUTSU

INTERVENANTS
MARC LEFÈVRE
06 14 99 18 95
www.wa-jutsumaurin.fr

KARINE LEFÈVRE
06 11 12 10 79
RÉMI TOPIN

ARCADES

VÉTÉRANS

LUNDI DE 10H00 À 11H30

ADULTES

MERCREDI DE 19H00 À 20H30

VENDREDI DE 19H00 À 20H30

ENFANTS, 5/8 ANS

MERCREDI DE 17H30 À 18H30

ENFANTS, 9/13 ANS

MERCREDI DE 17H30 À 18H30

Entraînez votre corps et votre esprit. Dans le respect de la tradition japonaise, venez pratiquer un art martial non compétitif, où le travail du corps, la concentration et la respiration vous aideront à vaincre votre seul adversaire : vous-même.

LATTOIS 120 €

NON - LATTOIS 140 €

LATTOIS 145 €

NON - LATTOIS 165 €

LATTOIS 110 €

NON - LATTOIS 130 €

Fin des cours : lundi 28/06, mercredi 23/06 et vendredi 26/06 2027.



KRAV MAGA

RESPONSABLE ET INTERVENANT

PASCAL MALARET
07 54 80 57 16

Centre de formation de self défense. Mise en situation réelle. Défense contre coup de pied, de poing, couteau et bâton. Gestion de stress. Accessibilité à tous sans condition physique.

ARCADES

Public de 17 à 77 ans

MARDI DE 18H30 À 20H00
JEUDI DE 19H15 À 20H30

LATTOIS 250 €
NON - LATTOIS 300 €

Fin des cours : mardi 15/06 et jeudi 24/06 2027.



MÉMOIRE-MÉNINGES

RESPONSABLE ET INTERVENANTE
ANNIE ASCENSIO
06 15 03 20 57

ARCADES

Une mémoire bien entraînée, c'est une mémoire qui garde le rythme !

Vous avez oublié où vous avez posé vos clés ? Pas de panique ! La mémoire adore qu'on la fasse jouer... sinon, elle fait la sieste ! Et vos neurones aiment le sport... et les jeux ! Tous les 15 jours, offrez-leur un entraînement ludique : une séance de « stretching cérébral » dans la bonne humeur. Jeux, défis, échanges seront au rendez-vous pour stimuler votre attention, vos sens et votre mémoire dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

UN SAMEDI SUR DEUX
DE 9H30 À 11H00
17 SÉANCES

LATTOIS 155 €
NON - LATTOIS 185 €



**PROFESSEUR
LAURIE VIDAL**

**RESPONSABLE
STÉFANIE SALAMONE**
06 61 99 86 87
stef.salamone@hotmail.fr

Début de la pratique en école de patinage, avec possibilité d'évolution en compétition, les compétiteurs évoluent en solo ou en groupe.

GYMNASE GEORGES BRASSENS

ECOLE DE PATINAGE - 12 ANS
DÉTECTION COMPÉTITION (QUAD & ROLLER)
MERCREDI DE 16H00 À 18H00

Location de patins
80 €

LATTOIS 170 €
NON - LATTOIS 205 €

COMPÉTITEURS SOLO FREESKATING ET DANSE (QUAD & ROLLER)
(horaires indicatifs pouvant évoluer en début de saison en fonction du nombre d'inscrits par groupe)

DÉPARTEMENTAUX / RÉGIONAUX

LUNDI DE 17H00 À 18H30

MARDI DE 17H00 À 19H00

JEUDI DE 17H00 À 18H30

NATIONAUX

LUNDI DE 18H30 À 20H00

MARDI DE 19H00 À 20H30

JEUDI DE 18H30 À 20H00

NATIONAUX / RÉGIONAUX, TRAVAIL CHORÉGRAPHIQUE

SAMEDI DE 09H00 À 14H00

LATTOIS 230 €
NON - LATTOIS 275 €

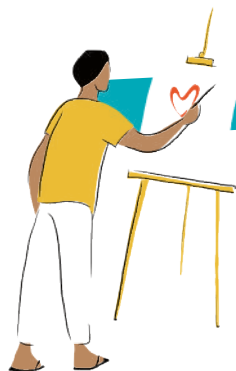


PALAIS DES SPORTS BOIRARGUES

GROUPE / SHOW
JEUDI DE 19H30 À 22H00

LATTOIS 135 €
NON - LATTOIS 160 €

Licence incluse dans les tarifs.



PEINTURE et DESSIN

INTERVENANTE

AUDE FICINI

06 20 99 86 97

aficini@aol.com

RESPONSABLE

BERNADETTE MENDOZA

06 83 95 37 30

bernemendoza03@gmail.com

Dessin, peinture à l'huile, aquarelle, pastel. Initiation ou perfectionnement, pour adultes et adolescents.

PLACE DU FORUM

DESSIN - ADULTES / ADOS

1^{ER} MERCREDI DE CHAQUE MOIS

DE 15H45 À 17H45

OU 18H00 À 20H00

LATTOIS 90 €

NON - LATTOIS 108 €

PEINTURE - ADULTES / ADOS

MERCREDI DE 13H45 À 15H45,

16H00 À 18H00 OU 18H00 À 20H00

LATTOIS 185 €

NON - LATTOIS 220 €



Fin des cours : mercredi 09/06 2027.



PEINTURE SUR PORCELAINE

RESPONSABLE ET
INTERVENANTE
FRANÇOISE BLOCH
06 62 07 89 70

Magie de la porcelaine... Entrez dans cet univers. L'avantage de la peinture sur porcelaine vient aussi du support à décorer, leur grande variété de forme, de taille ou d'usage stimule l'inspiration. Décors traditionnels ou plutôt modernes.

LUNDI DE 14H00 À 17H00

LATTOIS 122 €

NON - LATTOIS 150 €

ARCADES

32 séances - Fin des cours : lundi 28/06 2027.



POTERIE

RESPONSABLE
RENÉ SERRA
06 74 87 78 47

ASSISTANT POTERIE
PIERRE-LOUIS BEZ
06 18 91 41 84

Atelier « adultes » avec les conseils de nos animateurs. Travail de la terre, émaillage, tournage. Achat de la terre en supplément sur place en atelier et quelques petits outils personnels à se procurer pour le début des cours.

ARCADES

ADULTES

MARDI DE 15H00 À 17H00

LATTOIS 160 €

NON - LATTOIS 195 €

34 séances - Fin des cours : mardi 29/06 2027.



QIGONG

ARCADES

INTERVENANTE
JOSIANNE VASSAL
association.odealavie@gmail.com
07 67 58 16 22

RESPONSABLE
SYBIL IMART
06 07 09 39 96

Le Qi Gong est une discipline énergétique basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Il permet d'équilibrer ses émotions, booster sa vitalité, se recentrer, s'ancrer, resorber son stress, faire circuler son énergie, entretenir sa mobilité, s'assouplir en douceur.

ADULTES

LUNDI DE 09H45 À 11H00

MERCREDI DE 18H30 À 19H45

LATTOIS 170 €

NON - LATTOIS 205 €

Fin des cours : lundi 14/06 et mercredi 09/06 2027.



RAKU

RESPONSABLE
RENÉ SERRA
06 74 87 78 47

ASSISTANT
JEAN-PIERRE RICAUD

Technique japonaise allant du simple bol à la sculpture. Cuisson au gaz pour obtenir une glaçure craquelée.

ARCADES

ADULTES

VENDREDI DE 15H00 À 17H00

Atelier libre

LATTOIS 175 €

NON - LATTOIS 210 €

Outillage personnel conseillé et achat de terre.

33 séances - Fin des cours : vendredi 02/07 2027.



RELAXATION

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
FOYER RURAL MAURIN
06 07 09 39 96

ADULTES

**DEUX SAMEDIS PAR MOIS
DE 9H00 À 11H00**

ARCADES

Calendrier des séances :

26/09, 10/10, 07/11, 21/11,
05/12, 19/12, 09/01, 23/01,
06/02, 27/02, 06/03, 20/03,
03/04, 24/04, 15/05, 22/05,
05/06, 12/06

LATTOIS 155 €

NON - LATTOIS 185 €

Un véritable moment de ressourcement qui permet de prendre soin de soi en pleine conscience.

A travers le Do-in, le Yoga, le Qi Gong, le Pilates, le Swiss Ball et la méditation guidée, vous retrouvez votre équilibre physique, émotionnel et énergétique. Diminuez le stress et l'anxiété, améliorez votre sommeil et libérez les émotions qui vous pèsent, pour avancer vers plus de bien-être.



RANDONNÉE PÉDESTRE

RESPONSABLES
PIERRE CAPELY
06 09 88 14 64

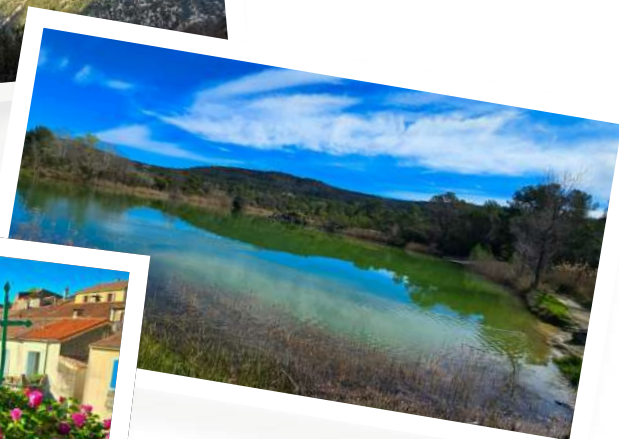
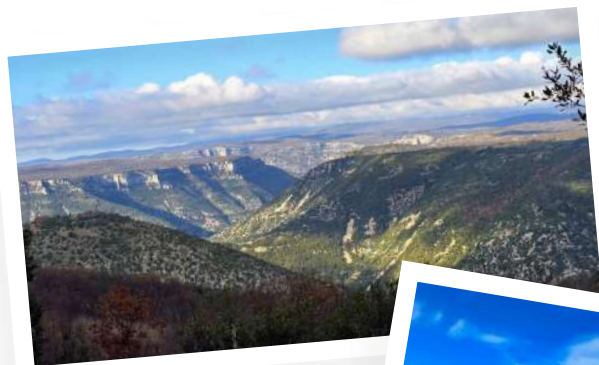
ANIMATEURS
SERGE PONS
ERIC BRUNO
SERGE PISONERO

Randonnée pédestre pouvant aller de facile ou moyen à difficile. Un mail sera envoyé 48h avant chaque randonnée avec le détail et les caractéristiques de celle-ci. L'inscription se fera par retour de mail et les déplacements au départ de la rando se feront en covoiturage.

| **LE JEUDI**

| **LATTOIS 20 €**

| **NON - LATTOIS 24 €**





SOPHROLOGIE

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
VALÉRIE THIBON
06 70 78 22 56

ARCADES

MARDI DE 10H30 À 11H30
JEUDI DE 18H00 À 19H00

LATTOIS 190 €
NON - LATTOIS 228 €

Fin des cours : mardi 01/06 et jeudi 10/06 2027.

À la reconquête de soi !

La Sophrologie combine relaxation, respiration et visualisation positive pour favoriser le bien-être, réduire le stress, améliorer la gestion des émotions et reconnecter le corps et l'esprit. En quelques séances, vous découvrirez comment mobiliser votre potentiel pour chasser vos émotions négatives, les tensions ou les angoisses et cultiver les sensations positives qui permettent d'avancer et de vivre en harmonie. Venez vivre ce moment de détente dans une ambiance conviviale et bienveillante.



TENNIS DE TABLE

ARCADES

RESPONSABLE ADULTES
CHRISTIAN HEGWEIN
06 75 39 41 04

ADULTES
LUNDI & JEUDI
DE 20H30 À 22H30

LATTOIS 120 €
NON - LATTOIS 144 €

RESPONSABLE ENFANTS
FRM 06 07 09 39 96
INTERVENANT
OSWEN LAWSON-GAIZER

PRIMAIRE de 6 à 10 ans
LUNDI DE 16H45 À 17H45
COLLÈGE
LUNDI DE 18H00 À 19H00

LATTOIS 110 €
NON - LATTOIS 130 €
Avec votre autorisation, Oswen ira chercher vos enfants à la sortie de l'école.

Limité à 14 par groupe.

Licence en sus pour les compétiteurs.

Fin des cours : lundi 28/06 et jeudi 24/06 2027.

Stages vacances scolaires :

Du 19/10/2026 au 23/10/2026
Du 21/12/2026 au 22/12/2026
Du 8/02/2027 au 12/02/2027
Du 5/04/2027 au 9/04/2027



THÉÂTRE ENFANTS

INTERVENANTE
MARIEL SIMONNEAU

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

LATTOIS 260 €
NON - LATTOIS 310 €

ARCADES

Théâtre enfants du CE2 à la 6ème

Mariel, actrice comédienne partagera sa passion avec vos enfants.

Monter sur scène, inventer des histoires, rire, jouer et laisser parler son imagination... c'est tout l'esprit de l'atelier théâtre !

JEUDI

DE 16H45 À 18H00

Avec votre autorisation, Mariel ira chercher vos enfants à la sortie de l'école le mardi à 16h30.

Fin des cours : mardi 15/06 2027.



VITRAIL

RESPONSABLE
JOSÉ SAFON
06 34 02 78 22

INTERVENANT
ALAIN ROQUE
06 10 13 28 06

MARDI DE 9H00 À 12H00
OU DE 14H30 À 17H30

Réalisation d'œuvres à base de verre par la technique du vitrail, sertissage au plomb.

PLACE DU FORUM

LATTOIS 135 €
NON - LATTOIS 160 €

Participation à l'achat du verre et du plomb

34 séances - Fin des cours : mardi 29/06 2027.



ZUMBA

INTERVENANTE
CHARLOTTE DURIOT

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

NOUVEAU FORUM
SALLE 4 ET 5

JEUDI DE 19H30 À 20H15
JEUDI DE 20H15 À 21H00

Fin des cours : jeudi 10/06 2027.

Venez bouger au rythme de musiques entraînantes dans une ambiance joyeuse mais pas moins sportive !

Une séance de Zumba associe des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio. Les mouvements sont faciles à suivre, vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers.

LATTOIS 110 €
NON - LATTOIS 130 €



YOGA

RESPONSABLE
FRANÇOISE NINET
06 77 13 05 09

INTERVENANTE
YANNICK QUENET
06 67 89 57 39

ARCADES

CONTACT : ÉVEIL
04 67 52 83 13

Le yoga est une façon de se connaître. Prise de conscience du corps au travers d'exercices respiratoires et corporels respectant les capacités de chacun. Anti stress, défatigant, relaxant, travail sur souplesse.

LATTOIS 340 €
NON - LATTOIS 400 €

Séance d'essai le vendredi 12 septembre.

VENDREDI DE 13H40 À 15H10
ET DE 18H00 À 19H30

Fin des cours : vendredi 18/06 2027.



YOGA SUR CHAISE

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

ARCADES

SAMEDI
DE 11H15 À 12H15

LATTOIS 250 €
NON - LATTOIS 300 €

Le yoga sur chaise est une pratique dynamique et accessible à tous. Je vous accompagne à travers des mouvements contrôlés, en appui sur une chaise, ce qui vous permet d'améliorer la mobilité, de renforcer les muscles et d'affiner votre silhouette. Cette activité se pratique facilement au quotidien, au bureau ou à la maison, elle réduit le stress, améliore la posture et soulage les douleurs physiques, tout en vous aidant à gagner en concentration et en bien-être.

Calendrier des séances :

26/09, 10/10, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12,
09/01, 23/01, 06/02, 27/02, 06/03, 20/03,
03/04, 24/04, 15/05, 22/05, 05/06, 12/06

18 séances

NOTES

AGENDA



SEPTEMBRE

SAMEDI 5

FOIRE AUX ASSOCIATIONS

Place des Arcades de 9h30 à 13h00

DIMANCHE 6

FARANDOLE DES ASSOCIATIONS

Quais de port Ariane de 9h30 à 13h00

LUNDI 14

DÉBUT DES ACTIVITÉS



OCTOBRE

SAMEDI 31

FÊTE DES SORCIÈRES

NOVEMBRE

MARDI 10

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

SAMEDI 21

MARCHÉ ARTS ET SAVEURS

DÉCEMBRE

SAMEDI 5

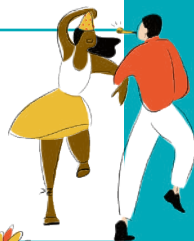
TÉLÉTHON

DATE À FIXER

GALA DE NOËL PATINAGE

JEUDI 31

RÉVEILLON DU NOUVEL AN



JANVIER

DIMANCHE 24

LOTO

FEV/MARS

Programme à venir

AVRIL

SAMEDI 3

CARNAVAL



JUIN JUILLET

DATES À FIXER



FÊTE DE MAURIN ET EXPO DES ATELIERS ARTISTIQUES

SPECTACLE DE DANSE MODERN'JAZZ, HIP HOP ET THÉÂTRE

SPECTACLE DE PATINAGE

CONCERT DE L'ENSEMBLE VOCAL