

## ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS

De nombreuses associations vous proposent des activités sportives, de détente et de loisirs dans les locaux de la Maison pour tous du centre-ville.

Retrouvez leurs coordonnées et le planning des activités.

- ▶ **ACCOMPAGNEMENT SOCIAL** pour les adultes  
Proposé par l'association Mandela / 04 75 55 37 96  
hafida.nasseur@mds-mandela.org
- ▶ **ATELIER AUTOUR DE LA CULTURE ITALIENNE** pour les adultes  
Proposé par l'assoital / 06 13 59 59 57 / assoital@gmail.com
- ▶ **AIKIDO** pour les adultes  
Proposé par l'association Aikido Shiatsu Valence / 06 76 65 29 86  
germainchamot@gmail.com
- ▶ **CLOWN** pour les adultes  
Proposé par l'association Écoute ton clown / 06 16 92 41 18  
laurencecharroin@gmail.com
- ▶ **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE** pour les adultes et les seniors  
Proposée par l'association Rester jeunes / 06 18 16 10 82  
odratjacqueline@free.fr / martine.balme26@gmail.com
- ▶ **PILATE** pour les adultes  
Proposé par Véronique Lucchin-Bernard / 06 86 97 54 65  
bernard.lucchin@orange.fr
- ▶ **SOPHROLOGIE** pour les adultes  
Proposée par l'association Des poussières d'Étoile / 06 62 62 90 80  
dominique.panelpin@gmail.com
- ▶ **TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE, QI-GONG** pour les adultes  
Proposé par l'association Kien-Mou / 06 01 67 57 78  
christi26@numericable.fr
- ▶ **YOGA**  
Proposé par l'association Pausez-vous  
pausezvous26@gmail.com



## ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS

De nombreuses associations vous proposent des activités sportives, de détente et de loisirs dans les locaux de la Maison pour tous du centre-ville.

Retrouvez leurs coordonnées et le planning des activités.

- ▶ **ACCOMPAGNEMENT SOCIAL** pour les adultes  
Proposé par l'association Mandela / 04 75 55 37 96  
hafida.nasseur@mds-mandela.org
- ▶ **ATELIER AUTOUR DE LA CULTURE ITALIENNE** pour les adultes  
Proposé par l'assoital / 06 13 59 59 57 / assoital@gmail.com
- ▶ **AIKIDO** pour les adultes  
Proposé par l'association Aikido Shiatsu Valence / 06 76 65 29 86  
germainchamot@gmail.com
- ▶ **CLOWN** pour les adultes  
Proposé par l'association Écoute ton clown / 06 16 92 41 18  
laurencecharroin@gmail.com
- ▶ **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE** pour les adultes et les seniors  
Proposée par l'association Rester jeunes / 06 18 16 10 82  
odratjacqueline@free.fr / martine.balme26@gmail.com
- ▶ **PILATE** pour les adultes  
Proposé par Véronique Lucchin-Bernard / 06 86 97 54 65  
bernard.lucchin@orange.fr
- ▶ **SOPHROLOGIE** pour les adultes  
Proposée par l'association Des poussières d'Étoile / 06 62 62 90 80  
dominique.panelpin@gmail.com
- ▶ **TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE, QI-GONG** pour les adultes  
Proposé par l'association Kien-Mou / 06 01 67 57 78  
christi26@numericable.fr
- ▶ **YOGA**  
Proposé par l'association Pausez-vous  
pausezvous26@gmail.com



## ACTIVITÉS DES ASSOCIATIONS

De nombreuses associations vous proposent des activités sportives, de détente et de loisirs dans les locaux de la Maison pour tous du centre-ville.

Retrouvez leurs coordonnées et le planning des activités.

- ▶ **ACCOMPAGNEMENT SOCIAL** pour les adultes  
Proposé par l'association Mandela / 04 75 55 37 96  
hafida.nasseur@mds-mandela.org
- ▶ **ATELIER AUTOUR DE LA CULTURE ITALIENNE** pour les adultes  
Proposé par l'assoital / 06 13 59 59 57 / assoital@gmail.com
- ▶ **AIKIDO** pour les adultes  
Proposé par l'association Aikido Shiatsu Valence / 06 76 65 29 86  
germainchamot@gmail.com
- ▶ **CLOWN** pour les adultes  
Proposé par l'association Écoute ton clown / 06 16 92 41 18  
laurencecharroin@gmail.com
- ▶ **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE** pour les adultes et les seniors  
Proposée par l'association Rester jeunes / 06 18 16 10 82  
odratjacqueline@free.fr / martine.balme26@gmail.com
- ▶ **PILATE** pour les adultes  
Proposé par Véronique Lucchin-Bernard / 06 86 97 54 65  
bernard.lucchin@orange.fr
- ▶ **SOPHROLOGIE** pour les adultes  
Proposée par l'association Des poussières d'Étoile / 06 62 62 90 80  
dominique.panelpin@gmail.com
- ▶ **TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE, QI-GONG** pour les adultes  
Proposé par l'association Kien-Mou / 06 01 67 57 78  
christi26@numericable.fr
- ▶ **YOGA**  
Proposé par l'association Pausez-vous  
pausezvous26@gmail.com



## PLANNING DES ACTIVITÉS DE LA MAISON POUR TOUS DU CENTRE-VILLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h	PERMANENCE DÉFENDEUR DES DROITS 9 h à 12 h		SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h
YOGA 10 h 15 à 13 h 15	SOPHROLOGIE 11 h 10 à 12 h 10			ATELIER CUISINE 10 h à 12 h (1 fois/mois)
		CENTRE DE LOISIRS 7 h 30 à 18 h 30		
PERMANENCE JURIDIQUE ET ACCÈS AUX DROITS 14 h à 17 h	PILATE 14 h 30 à 15 h 30	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	COUTURE 14 h à 16 h
	INFORMATIQUE 14 h à 16 h	ACCUEIL JEUNES 14 h à 18 h		
	ATELIER ARTISTIQUE 16 h à 18 h	FUTSAL 16 h 30 à 18 h		
CLAS 17 h à 19 h	JEUX PARENTS/ENFANTS 17 h à 18 h 30 (1 fois/mois)		CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h	CLAS 17 h à 19 h
CLAS 17 h à 19 h	CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h		ÉVEIL AU CLOWN 17 h à 18 h 30	
AÏKIDO 17 h 30 à 21 h 30		AÏKIDO 18 h 45 à 21 h	TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE KIEN MOU 19 h à 21 h	
			COURS D'ITALIEN 18 h à 20 h	

■ Activités proposées par la MPT ■ Activités proposées par les associations



## PLANNING DES ACTIVITÉS DE LA MAISON POUR TOUS DU CENTRE-VILLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h	PERMANENCE DÉFENDEUR DES DROITS 9 h à 12 h		SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h
YOGA 10 h 15 à 13 h 15	SOPHROLOGIE 11 h 10 à 12 h 10			ATELIER CUISINE 10 h à 12 h (1 fois/mois)
		CENTRE DE LOISIRS 7 h 30 à 18 h 30		
PERMANENCE JURIDIQUE ET ACCÈS AUX DROITS 14 h à 17 h	PILATE 14 h 30 à 15 h 30	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	COUTURE 14 h à 16 h
	INFORMATIQUE 14 h à 16 h	ACCUEIL JEUNES 14 h à 18 h		
	ATELIER ARTISTIQUE 16 h à 18 h	FUTSAL 16 h 30 à 18 h		
CLAS 17 h à 19 h	JEUX PARENTS/ENFANTS 17 h à 18 h 30 (1 fois/mois)		CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h	CLAS 17 h à 19 h
CLAS 17 h à 19 h	CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h		ÉVEIL AU CLOWN 17 h à 18 h 30	
AÏKIDO 17 h 30 à 21 h 30		AÏKIDO 18 h 45 à 21 h	TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE KIEN MOU 19 h à 21 h	
			COURS D'ITALIEN 18 h à 20 h	

■ Activités proposées par la MPT ■ Activités proposées par les associations



## PLANNING DES ACTIVITÉS DE LA MAISON POUR TOUS DU CENTRE-VILLE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h	PERMANENCE DÉFENDEUR DES DROITS 9 h à 12 h		SPORT ET BIEN-ÊTRE GYMNASTIQUE 9 h à 11 h
YOGA 10 h 15 à 13 h 15	SOPHROLOGIE 11 h 10 à 12 h 10			ATELIER CUISINE 10 h à 12 h (1 fois/mois)
		CENTRE DE LOISIRS 7 h 30 à 18 h 30		
PERMANENCE JURIDIQUE ET ACCÈS AUX DROITS 14 h à 17 h	PILATE 14 h 30 à 15 h 30	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	LA JOYEUSE ÉQUIPE 14 h à 17 h	COUTURE 14 h à 16 h
	INFORMATIQUE 14 h à 16 h	ACCUEIL JEUNES 14 h à 18 h		
	ATELIER ARTISTIQUE 16 h à 18 h	FUTSAL 16 h 30 à 18 h		
CLAS 17 h à 19 h	JEUX PARENTS/ENFANTS 17 h à 18 h 30 (1 fois/mois)		CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h	CLAS 17 h à 19 h
CLAS 17 h à 19 h	CLAS ET AIDE AUX DEVOIRS 17 h à 19 h		ÉVEIL AU CLOWN 17 h à 18 h 30	
AÏKIDO 17 h 30 à 21 h 30		AÏKIDO 18 h 45 à 21 h	TRAVAIL SUR L'ÉNERGIE KIEN MOU 19 h à 21 h	
			COURS D'ITALIEN 18 h à 20 h	

■ Activités proposées par la MPT ■ Activités proposées par les associations

