

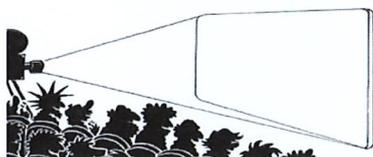


## ACTIVITÉS PHYSIQUES

|   |                       |                            |                                    |   |
|---|-----------------------|----------------------------|------------------------------------|---|
| ATELIER danses trads et BAL                                       | dernier lundi du mois | 19h                        | Filature du Pont de Fer            | Les Cévenniks - 04 66 85 22 14  |
| ATHLETISME enfants (dès 4 ans)                                    | mercredi              | 10h30 à 11h30              | Stade Bompard ou Foyer multisports | Asso De La Balle<br>Guillaume - 06 86 96 12 16 (sms)<br>rasbecc@yahoo.fr                      |
| TENNIS enfants/ados,  | mercredi              | 11h30 à 12h30              | Terrain de tennis                  |   |
| CAPOEIRA enfants  | mercredi              | 16h30 à 18h                | Foyer multisports                  | Ié Capoeira<br>Mathieu - 06 72 35 21 03   |
| CAPOEIRA adultes  | jeudi                 | 20h à 21h30                |                                    |   |
| GYM Adultes (cardio)  | jeudi                 | 19h à 20h                  | Foyer multisports                  | Les 2 Gyms<br>04 66 54 82 25  |
| GYM Adultes (pilate)  | mercredi              | 9h à 10h30                 |                                    |   |
| GYM KINE<br>préventive - énergétique - méditative                 | vendredi              | 10h30 à 12h                | Salle F.Viala                      | Asso Gym-Kiné<br>Guy - 06 79 39 67 10   |
|   | mardi                 | 18h à 19h30                | Foyer multisports                  |   |
| TISSU AERIEN  | mercredi              | 19h à 21h                  | Église Vieille                     | Université Sauvage et Populaire 'USPOP'<br>Violette - 06 74 76 89 19                          |
| HATHA YOGA adultes tout niveau                                    | mardi                 | 9h30                       | 110 rue de la Gravière             | Asso Yogatika<br>Céline - 06 43 17 16 54<br>celinem.yogatika@gmail.com                        |
|   | mercredi              | 19h                        |                                    |   |
|   | jeudi                 | 9h30                       |                                    |   |
| ASHTANGA YOGA adultes, ados                                       | jeudi                 | 14h à 16h                  | Foyer multisports                  | Asso Entre-Vues<br>Agnès - 06 71 71 67 94   |
| HATHA YOGA  | lundi                 | 19h à 20h15                | Église Vieille                     | Université Sauvage et Populaire 'USPOP'<br>Maéva - 07 66 02 68 42                             |
|   | jeudi                 | 9h à 10h15                 |                                    |   |
|   | mardi                 | 9h à 10h                   | Foyer multisports                  |   |
|   | mardi                 | 10h à 11h15                |                                    |   |
| ASHTANGA YOGA pratique autonome                                   | lundi                 | 18h à 20h                  | Salle F.Viala                      | Asso La Santé en Mouvement<br>Maria - 06 38 05 72 70  |
| VINIYOGA  | lundi                 | 17h30 à 19h30              | Malérargues                        | Christine - 06 95 41 47 37  |
|   | jeudi                 | 10h à 12h                  |                                    |   |
| PING-PONG adultes   | jeudi                 | 16h30 à 18h30              | Foyer multisports                  | Asso Tennis de Table Lasallois<br>06 73 52 95 03  |
| PING-PONG tous publics  | vendredi              | 17h30 à 19h                |                                    |   |
|   | samedi                | 10h à 12h                  |                                    |   |
| PONEY enfants (de 3 à 12 ans) séance, balade, séjour vacances ... | Se renseigner         |                            | La Borie - Rte de Cognac           | Les Poneys du Val d'Emeraude<br>04 66 85 41 69 / 06 70 72 03 77<br>poneydemeraude30@gmail.com |
| MOUVEMENT ÉNERGÉTIQUE TOLTÈQUE ET PRATIQUES CORPORELLES           | jeudi                 | 9h30 à 10h30               | Foyer multisports                  | I.M.I Inventer un Monde Inspiré<br>Jean-Baptiste - 06 37 60 60 85                             |
| FOOT LOISIR ados/adultes  | jeudi                 | 18h                        | Stade Bompard                      | Asso De La Balle<br>Guillaume - 06 86 96 12 16 (sms)<br>rasbecc@yahoo.fr                      |
| SPORT LOISIR ados/adultes<br>Volley, ultimate, etc.               | lundi                 | 18h                        |                                    |   |
| RANDONNEES CYCLISTES  | samedi                | 7h30 (été)<br>8h30 (hiver) | RDV Parking gendarmerie            | Vélo Club Lasallois<br>René - 06 89 18 14 79  |
| SYSTEMA - adultes   | lundi                 | 18h à 20h30                | Foyer multisports                  | Systema Cévennes<br>Robin - 06 52 00 42 35<br>systemacevennes@gmail.com                       |

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

|                                     |                   |               |                                       |   |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|---------------------------------------|---|
| AÏKIDO adultes                      | mardi             | 20h à 22h     | Foyer multisports                     | Club d'Aïkido de Lasalle<br>Robin - 06 33 54 97 69<br>Laurent - 06 73 58 93 90                          |
| AÏKIDO enfants                      | mercredi          | 14h à 15h30   |                                       |   |
| DANSE CONTACT                       | mercredi          | 18h à 21h     | Foyer multisports                     | Asso Mandalam<br>Audrey - 07 55 98 79 46  |
| DANSE AFRO CONTEMPORAINE            | jeudi             | 9h30 à 11h    | L'Impulsion<br>Chemin de la Canebière | www.corps-ailes.fr<br>Léa - 06 61 54 07 37  |
| CAPOEIRA                            | vendredi          | 9h à 10h      |                                       |   |
| RANDONNEES PEDESTRES                | 1 dimanche sur 2  | 8h30 ou 9h00  | RDV Place                             | Les Pas Préssés<br>Francis - 06 75 81 30 83<br>Nicole - 06 74 14 48 65<br>rando.lespaspresses@gmail.com |
|                                     | 1 jeudi sur 2     | 10h           |                                       |   |
| TAÏ CHI CHUAN & QI GONG – avancés   | lundi et jeudi    | 8h30 à 10h45  | Pont des Arts                         | Asart - 04 66 85 48 33<br>www.asart-lasalle.org   |
| TAÏ CHI CHUAN & QI GONG – débutants | mardi et vendredi | 10h30 à 11h45 |                                       |   |



## CULTURE

|  |                     |   |   |   |
|--|---------------------|---|---|---|
| ATELIER D'ECRITURE adultes   | 2e mardi du mois    | 18h à 21h   | PASS, en face de l'église                 | Marthe - 04 66 24 32 29<br>divateme@yahoo.fr  |
| CINEMA   | 2 lundis par mois   | 20h30   | Filature du Pont de Fer                   | Cineco - 04 66 85 27 11<br>www.cineco.org   |
| LES APRES-MIDI des Aînés (jeux de société, chants, pétanque)   | mardi               | 14h à 18h   | Foyer Glycines                            | Club Amitié Cévennes<br>René - 06 89 18 14 79   |
| SOIRÉE JEUX, CARTES  | 1 mercredi sur 2    | 20h à 22h   |   |   |
| LA JOURNÉE DU CLUB   | 1er jeudi du mois   | 10h à 18h   |   |   |
| THEÂTRE D'IMPRO  | mercredi            | 10h   | Salle F. Viala                            | Universite Sauvage Populaire 'USPOP'<br>Stéphane - 06 18 04 44 05                                   |
| ATELIER DE CLOWN-THEÂTRE<br>Avec Zoé Duponchel, Cie Le Nez au Vent   | 2 jeudis par mois   | 14h30 à 16h30   | Salle F. Viala ou Filature Pont de fer    | Asso Even - 06 21 07 82 44<br>www.evenculture.org   |
| ATELIER ÉCRIRE LA POÉSIE<br>Avec Marthe Omé, Asso Singulier Plurielle  | 3e mercredi du mois | 14h à 17h   | Chalet Even, route de St Croix de Caderle | Asso Even - 06 21 07 82 44<br>www.evenculture.org<br>Marthe - 04 66 24 32 29                        |
| ATELIER MOUVEMENT EXPRESSION<br>Avec Marie Ange Amiard   | 2 jeudis par mois   | 14h30 à 16h30   | Salle F. Viala ou Filature Pont de fer    | Asso Even - 06 21 07 82 44<br>www.evenculture.org   |
| LES STAGES CLOWN<br>Avec Zoé Duponchel   | Cycle 6 samedis     | 23/09 - 21/10 16/12 - 27/01<br>9/03 - 27/04   | Pont des Arts                             | Le Nez au Vent<br>04 30 38 59 94 - 06 71 78 01 13<br>www.lenezauvent.org                            |
|  | Cycle 4 week ends   | 11-12/11 - 13-14/01<br>23-24/03 - 25-26/05  | Filature Pont de Fer                      |   |
| LES STAGES CLOWN Avec Eva Guland   |                     | 14-15/10 - 9-10/12 - 10-11/02   | Filature Pont de Fer                      | Plante un Regard - 06 68 40 02 36<br>https://planteunregard.com/                                    |
| La Médiathèque Intercommunale animée par William et les nombreux bénévoles qui vous accueillent et vous guident dans vos recherches (coin enfants, ordinateurs...) |                     | lundi de 10h à 12h<br>mardi de 16h à 18h<br>mercredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h<br>vendredi de 16h30 à 18h<br>samedi de 10h à 12h |   | William - 04 66 83 99 14<br>mediatheque.lasalle@cac-ts.fr<br>http://bibliothequelasalle.blogspot.fr |

## MUSIQUE et VOIX

|  |                                  |               |                                       |  |
|--|----------------------------------|---------------|---------------------------------------|--|
| CHORALE adultes  | mercredi                         | 18h00 à 20h   | Foyer Glycines                        | L'Art Scène<br>Marie - 06 88 07 95 23  |
| VOIX - CORPS - CHANTS POLYPHONIQUES<br>cycle 12 matinées, début 21 sept. | jeudi                            | 10h à 12h     | Lieu à préciser<br>avec Anna          | L'Atelier d'Artouille<br>atelier.artouille@yahoo.fr<br>Anna - 06 60 11 78 48 |
| COURS DE CHANT tous niveaux<br>individuels/collectifs, adultes/enfants   | Sur demande                      |               |                                       |  |
| GUITARE enfants 6-10 ans   | mercredi                         | 10h à 10h45   | L'Impulsion<br>Chemin de la Canebière | L'Impulsion<br>Aurélien - 06 33 45 11 12<br>collectif.limpulsion@gmail.com   |
| GUITARE adultes niveau amateur   | jeudi                            | 18h30 à 19h45 |                                       |  |
| ATELIER VOIX   | mardi                            | 18h30 à 20h   | Foyer Glycines                        | I.M.I Inventer un Monde Inspiré<br>asso.imi30@gmail.com                      |
| ATELIER CHANT DE LUTTE   | mardi                            | 18h à 20h     | Église vieille                        | Université Sauvage Populaire 'USPOP'<br>Séverine - 06 38 63 38 71            |
| ATELIER CHANT CIRCLE SONG  | 1 jeudi toutes<br>les 2 semaines | 18h à 20h     |                                       | Université Sauvage Populaire 'USPOP'<br>Aurélien - 06 64 87 41 46            |



## ARTS PLASTIQUES

|  |                      |               |  |  |
|--|----------------------|---------------|--|--|
| ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE<br>Avec Ioanna Nikolidakis, Art thérapeute | 2 mardis par<br>mois | 14h30 à 16h30 | Chalet Even, route de St<br>Croix de Caderle | Asso Even - 06 21 07 82 44<br>www.evculture.org                          |
| ATELIER DESSIN - PEINTURE<br>Avec Isis Olivier et Bernard Le Nen           | 2 lundis<br>par mois | 14h à 17h     | Filature du Pont de Fer                      | Isis - 06 70 62 04 68<br>Asso Even - 06 21 07 82 44<br>www.evculture.org |



## ACTIVITÉS SOCIALES

|   |                                   |                 |                                  |   |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|---|
| BRICO CAFÉ  | 1 <sup>er</sup> samedi du<br>mois | 9h30 à 12h30    | Église vieille                   | Université Sauvage Populaire 'USPOP'<br>Philippe - 06 02 06 81 99                 |
| <p>Et régulièrement : cantine, jeux de société, échange de recettes, conférences, petit concerts et spectacles cirque, théâtre...<br/>... l'Université Sauvage et Populaire est ouverte à toutes les âmes motivées pour faire vivre le lieu !<br/>Renseignez-vous auprès de Kaïto : 06 74 64 59 34. Pour les cantines: Dominique : 06 17 34 16 02</p> |                                   |                 |                                  |   |
| CAFÉ DES PARENTS<br>Venez échanger avec d'autres parents  | 1er et 3e<br>lundis du mois       | 9h15 à 10h15    | La Popeline<br>8 rue de l'église | La Soierie<br>https://lap-lasoierie.fr<br>info@lap-lasoierie.fr<br>06 15 56 59 89 |
| APÉRO POLYGLOTTE<br>Venez papoter en différentes langues  | 1er vendredi<br>du mois           | à partir de 19h |                                  |   |
| <p>La Soierie propose aussi un espace de coworking, des activités ponctuelles, et est ouverte à toute nouvelle proposition!<br/>Renseignements : https://lap-lasoierie.fr - info@lap-lasoierie.fr - 09 84 59 70 01</p>  |                                   |                 |                                  |   |
| BROCANTES ASSOCIATIVES  | lundi                             | 10h à 12h       | Parc des glycines                | EPI   |
|   | jeudi                             | 15h à 17h       |                                  |   |
|   | jeudi                             | 17h30 à 18h30   | 22 rue de la Baraque             | EPI, brocante meubles   |
|   | lundi                             | 9h à 12h        | Parc des glycines                | Terre des enfants   |
|   | lundi                             | 10h à 11h30     | Temple                           | EPU   |