



ACTIVITES SPORTIVES,  
CULTURELLES, MANUELLES ET NATURE  
POUR PETITS ET GRANDS  
ANNEE 2011 / 2012





# ACTIVITES SPORTIVES

## GYM DOUCE ADULTES

*(réveil musculaire, assouplissements et stretching)*

**Tous les lundis de 16h à 17h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par la mairie de la Salvetat et encadrée par Isabelle Hennequin, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des cours le lundi 26 septembre 2011.

Tarif : gratuit. Certificat médical obligatoire.

Contact et infos : Isabelle au 06 63 26 69 10

## GYMNASTIQUE ADULTES

**Tous les mardis de 15h30 à 16h30 et de 20h à 21h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Pascal Chatelain éducateur sportif diplômé.

Reprise des cours le mardi 20 septembre 2011.

Tarif : 35 € / trimestre + 10 € de cotisation annuelle à l'association (donne accès à toutes les activités de C&T). Tarif dégressif pour les familles.

Contact et infos : Hélène Cros au 04 67 97 66 45

## FITNESS / AEROBIC ADULTES

**Tous les lundis de 19h à 20h30**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par la mairie de la Salvetat et encadrée par Isabelle Hennequin, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des cours le lundi 26 septembre 2011.

Tarif : gratuit. Certificat médical obligatoire.

Contact et infos : Isabelle au 06 63 26 69 10

## STEP ADULTES

**Tous les jeudis de 19h à 20h15**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par la mairie de la Salvetat et encadrée par Isabelle Hennequin, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des cours le jeudi 29 septembre 2011.

Tarif : gratuit. Certificat médical obligatoire.

Contact et infos : Isabelle au 06 63 26 69 10

## **YOGA ADULTES**

**Tous les mercredis de 18h15 à 19h30**, gymnase de La Salvetat

**Tous les vendredis de 12h15 à 13h15**, gymnase de la Salvetat

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Béatrice Guibbert

Reprise des cours le mercredi 21 septembre 2011.

Tarif : 30 € / trimestre (1 séance), 40 € / trimestre (2 séances) + 10 € de cotisation annuelle à l'association (donne accès à toutes les activités de C&T)

Contact et infos : Béatrice Guibbert au 06 83 00 56 53

**Tous les lundis de 17h30 à 19h**, maison pour tous de Fraïsse sur Agout

**Tous les jeudis de 9h à 11h**, maison pour tous de Fraïsse sur Agout

Activité proposée par l'association Deux Mains Libres et encadrée par Nicole Calleja, diplômée de l'Ecole Ayengar.

Reprise des cours le lundi 3 octobre 2011.

Tarif : 8 € la séance ou 60 € / trimestre (soit 10 séances)

Contact et infos : Nicole Calleja au 04 67 97 55 58

## **QI QONG ET TAI JI CHUAN ADULTES**

*(qi qong : activité sur l'entretien de la santé, travail de la colonne vertébrale, la circulation sanguine, l'élasticité musculaire et l'énergie vitale. Tai ji chuan : gymnastique corporelle revitalisante)*

**Tous les lundis de 18h45 à 20h15**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Pasquale Di Gugliemo éducateur sportif diplômé.

Reprise des cours le Lundi 19 septembre 2011.

Contact et infos Pasquale Di Gugliemo au 06 13 67 90 56

## **RUGBY ADULTES**

**Tous les mercredis et vendredis de 19h à 21h**, Stade du Redoundel de La Salvetat (gymnase en cas de mauvais temps)

Activité proposée par l'association R.C.P.L et encadrée par Eric Avérous

Tarif : 40 € la licence annuelle

Contact et infos : Eric Avérous ou Claire Guibbert

## **PING PONG ADOS ET ADULTES**

**Tous les mardis de 20h à 22h30**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association U.S.S et encadrée par Didier Jauberthie

Reprise le mardi 4 octobre 2011

Tarif : 43 € / adulte et 23 € / enfants (- 18 ans) la cotisation annuelle (donne accès à toutes les activités U.S.S). En vente à l'Office de Tourisme aux heures d'ouverture.

Contact et infos : Didier Jauberthie

## **SPORTS COLLECTIFS ADOS ET ADULTES (à partir de 16 ans)**

**Tous les mardis de 18h à 20h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association U.S.S et encadrée par Le Foyer du Plateau des Lacs

Reprise le mardi 4 octobre 2011

Tarif : 43 € / adulte et 23 € / enfants (- 18 ans) la cotisation annuelle (donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme aux heures d'ouverture.

Contact et infos : Denis Genre-Grandpierre ou le Foyer du Plateau des Lacs au 04 67 97 87 90

## **TIR A L'ARC ADULTES ENFANTS**

**Tous les vendredis de 18h à 20h**, boulodrome du gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association U.S.S et encadrée par Denis Sieurac

Reprise le vendredi 7 octobre 2011

Tarif : 43 € / adulte et 23 € / enfants (- 18 ans) la cotisation annuelle (donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme aux heures d'ouverture.

Contact et infos : Denis Sieurac au 04 67 97 34 80

## **ESCALADE ENFANTS (à partir de 7 ans)**

**Tous les mercredis de 17h à 20h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association U.S.S et encadrée par Isabelle Hennequin

Reprise le mercredi 5 octobre 2011

Tarif : 43 € / adulte et 23 € / enfants (- 18 ans) la cotisation annuelle (donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme aux heures d'ouverture.

Contact et infos : Isabelle au 06 63 26 69 10 ou Françoise Cros au 06 31 86 91 61

## **GYMNASTIQUE ENFANTS (de 3 à 11 ans)**

**Tous les mardis**, gymnase de La Salvetat

De 17h à 18h : baby-gym

De 18h à 19h : moyens

De 19h à 20h : grands

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Pascal Chatelain éducateur sportif diplômé.

Reprise des cours le mardi 20 septembre 2011.

Tarif : 32 € / trimestre + 5 € de cotisation annuelle de l'association. (tarif dégressif pour les familles)

Contact et infos : Hélène Cros au 04 67 97 66 45

## **RUGBY ENFANTS (à partir de 7 ans)**

**Tous les mercredis après-midi** , Stade du Redoundel de La Salvetat (gymnase en cas de mauvais temps)

Activité proposée par l'École de Rugby et encadrée par Eric Avérous

Reprise des cours le mercredi 14 septembre 2011.

Tarif : 40 € la licence annuelle.

Contact et infos : Cathy Mas au 04 67 97 39 01

## **DANSE COUNTRY ADULTES ET ENFANTS**

Activité proposée et encadrée par Cathy Mas

Reprise des cours fin septembre 2011.

Contact et infos : Cathy Mas au 04 67 97 39 01

## **SALLE DE MUSCULATION ADULTES (à partir de 16 ans)**

**Tous les jours de 8h à 22h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association U.S.S (accès libre, non encadré)

Tarif : 43 € / adulte la cotisation annuelle (donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme aux heures d'ouverture **à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2011**

Matériel : une serviette afin de protéger les appareils pendant leur utilisation (pour le respect de l'hygiène)

Contact et infos : Françoise Cros au 06 31 86 91 61





# ACTIVITES NATURE

## CLUB CONNAITRE ET PROTEGER LA NATURE (enfants de 6 à 12 ans)

**Tous les mercredis après-midi**, base de loisirs des Bouldouires à La Salvetat  
Activité proposée par l'association C.P.I.E et encadrée par Sabine Loubet, animatrice nature  
Reprise de l'activité le mercredi 14 septembre 2011.  
Tarif : 30 € / trimestre  
Contact et infos : C.P.I.E au 04 67 97 51 16

## SORTIES A THEME ACCOMPAGNEES

Activité proposée par l'association C.P.I.E et encadrée par Kellie Poure, animatrice nature  
Reprise de l'activité le dimanche 11 septembre 2011.  
Tarif : gratuit pour les adhérents (15 € / an, 30 € / an pour les familles), ou 7 € la sortie  
Contact et infos : C.P.I.E au 04 67 97 51 16

## RANDONNEES ACCOMPAGNEES OCCASIONNELLES

Activité proposée par la mairie de la Salvetat et encadrée par Isabelle Hennequin, éducatrice sportive diplômée.  
Tarif : gratuit.  
Contact et infos : Isabelle au 06 63 26 69 10





# ACTIVITES CULTURELLES ET MANUELLES

## ATELIER COUTURE

**Tous les mercredis de 14h à 16h30** 10 personnes maxi., à l'ancienne mairie de La Salvetat

Activité proposée par l'association L'Art dans tous ses Etats et encadrée par Danièle Binet

Reprise des cours début octobre 2011.

Tarif : 10 € par atelier + 20 € de cotisation annuelle de l'association.

Contact et infos : Marc Puccio (Radio Peinard) au 04 67 97 55 39

## ATELIER PEINTURE ET DESSIN

Activité proposée par l'association L'Art dans tous ses Etats et encadrée par Jean-Louis Ducros

Reprise des cours début octobre 2011.

Tarif : 10 € par atelier + 20 € de cotisation annuelle de l'association.

Contact et infos : Marc Puccio (Radio Peinard) au 04 67 97 55 39

## ATELIER INFORMATIQUE

Activité proposée par l'association L'Art dans tous ses Etats et encadrée par Jean-François Gomez

Reprise des cours début octobre 2011.

Tarif : 10 € par atelier + 20 € de cotisation annuelle de l'association.

Contact et infos : Marc Puccio (Radio Peinard) au 04 67 97 55 39

## POTERIE ADULTES ET ENFANTS

**L'après-midi, jour à définir avec les participants**, au lieu-dit Le Rec de Cas, La Salvetat

Activité proposée par l'association L'Atelier et encadrée par Simone Desfossez

Tarif : 25 € la séance (fournitures incluses) + 10 € de cotisation annuelle à l'association.

Tarif dégressif : 180 € / 10 séances

Contact et infos : Simone Desfossez au 06 75 02 66 77

## **CHORALE LITHURGIQUE**

**Tous les mercredis de 18h à 19h**, ancien presbytère, rue Montarnaud, La Salvetat

Activité proposée par l'association Terroir Salvetois et encadrée par Pierre Tailhades,  
Reprise de l'activité le mercredi 12 octobre 2011.

Tarif : 10 € de cotisation annuelle à l'association

Chorale ouverte à tous. Elle anime les messes le dimanche ainsi que les fêtes religieuses.

Contact et infos : Pierre Tailhades au 04 67 97 60 36

## **MUSIQUE BATTERIE ET PERCUSSIONS ENFANTS**

**Tous les mercredis de 17h15 à 18h15**, salle des jeunes du gymnase, La Salvetat

Travail d'éveil et de construction sur percussions, travail de groupe

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Vincent

Reprise de l'activité le mercredi 2 novembre 2011.

Tarif : env. 50 € / trimestre (en fonction du nombre de participants) + 5 € de cotisation annuelle à l'association

Contact et infos : Vincent, sur place les jours de cours

## **MUSIQUE BATTERIE ET PERCUSSIONS ADULTES**

**Tous les samedis de 10h à 11h30**, salle des jeunes du gymnase, La Salvetat

Rythmique sur batterie, travail de groupe

Activité proposée par l'association Culture & Tradition et encadrée par Vincent

Reprise de l'activité le mercredi 2 novembre 2011.

Tarif : env. 50 € / trimestre (en fonction du nombre de participants) + 10 € de cotisation annuelle à l'association

Contact et infos : Vincent, sur place les jours de cours

**Cette liste a été établie par l'Office de Tourisme de La Salvetat. Elle n'est peut-être pas exhaustive. Seules figurent les activités des associations qui nous ont fourni les informations les concernant.**

