

# “ Activités sportives ”



## PILATES

Avec Christel BAYON

Adapté

Mardi 9h-10h

Débutant

Mardi 11h15-12h15

Intermédiaire

Lundi 19h15-20h15

Mercredi 17h15-18h15

Mercredi 18h20-19h20

Confirmé

Mardi 12h30-13h30

**ATELIER EQUILIBRE**  
Avec Association Siel Bleu  
Lundi de 10h30 à 11h30

## YOGA

Avec Stéphanie BLANC

Mardi 18h30-19h30

## GROUPE MARCHÉ

Mardi 13h45 à 16h



## TAI CHI CHUAN

Avec Nina RUSSILLY

Vendredi 10h30 à 11h45

## GYM DOUCE

Avec Sabrina PAVESI

Vendredi 9h-10h



# “ Echanges de savoirs ”

## GROUPE CUISINE

Moment d'échanges autour de  
la réalisation d'un menu  
simple et repas convivial

Jeudi 10h-13h30

2 fois par mois



## GROUPE COUTURE

Lundi 14h-16h30

1 semaine sur 2



## LE JARDIN PARTAGE

Temps de rencontres  
mercredi 9h-12h

## VENDREDI PAPOTE

Autour d'un Café/Thé,  
jeu de société, tricot etc..

Vendredi 14h-16h30



## JEUDI CREATIF

Jeudi 14h-16h

## LA DICTEE

Oumbarka vous  
propose 1 fois /mois de  
vivre un instant dictée

**Loire**  
LE DÉPARTEMENT

Conférence  
des financeurs

## STRETCHING RELAXATION

Avec Christel BAYON

Lundi 18h15-19h15

## “Activités de bien-être”



## MASSAGE TUINA

**Avec Nina RUSSILLY et son association Main Nuage**

Le premier samedi matin de chaque mois, hors vacances scolaires, à partir du 3 Octobre 2026  
Inscription au centre social



## “Activités culturelles”

## ATELIER DÉCOUVERTES ARTISTIQUES ENFANTS

Mardi 18h-19h  
pour les enfants de 7 à 11 ans

**Nouveautés  
2026/2027**

## ATELIER DESSIN

Avec Sam Cetonia

Vendredi 14h-16h  
pour les adultes

## TARIFS

|                                 | 0-300                              | 301-600 | 601-900 | 901-1200 | 1201-1500 | 1501-1800 | 1801 et + |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|
| ATELIER EQUILIBRE               | 60 €                               | 80 €    | 100 €   | 120 €    | 140 €     | 160 €     | 215 €     |
| PILATES                         | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| YOGA                            | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| STRECHING RELAXATION            | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| GYM DOUCE                       | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| TAI CHI CHAN                    | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| DECOUVERTE ARTISTIQUE (enfants) | 95 €                               | 115 €   | 135 €   | 155 €    | 185 €     | 200 €     | 215 €     |
| DESSIN                          | 195 €                              | 215 €   | 235 €   | 255 €    | 285 €     | 300 €     | 315 €     |
| GROUPE MARCHÉ                   | 10 € / AN                          |         |         |          |           |           |           |
| GROUPE JARDIN PARTAGE           | 10 € / AN                          |         |         |          |           |           |           |
| GROUPE COUTURE                  | 10 € / AN                          |         |         |          |           |           |           |
| MASSAGE TUINA                   | PARTICIPATION LIBRE (minimum 10 €) |         |         |          |           |           |           |
| ATELIERS CUISINE                | 4 €/ ATELIER                       |         |         |          |           |           |           |

## INSCRIPTIONS

Toutes les activités ont lieu en dehors des vacances scolaires  
Permanence d'inscription le 4 septembre de 17h à 19h

Début des activités à partir du 7 septembre 2026

1 séance d'essai gratuite

Pour les activités à l'année, nous acceptons les règlements en trois fois