

CENTRE JEAN RIEUX



LIVRET DES
ACTIVITÉS
2022-2023

Familial et intergénérationnel

Le Centre Jean Rieux, centre social et socioculturel est une association loi de 1901, au cœur de la Côte Pavée, agissant sur l'ensemble des habitants du secteur Sud-Est de Toulouse.

Nous accueillons tout le monde, des plus petits aux plus grands grâce à la diversité de nos services: multi-accueil, accueil de loisirs, activités sociales, culturelles et sportives. À noter: nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



L'association est organisée autour
de 3 axes pour servir le projet social.

Un projet de développement local

Le Centre Jean Rieux rassemble une équipe de bénévoles, d'usagers, de professionnels qui concourent ensemble à l'animation de son territoire d'action. C'est aussi un projet de développement qui se construit avec tous les habitants, jeunes et moins jeunes, Toulousains ou néo-résidents, pour améliorer la qualité de vie et favoriser l'implantation de nouvelles familles sur le territoire.

Une action solidaire

En soutenant les initiatives individuelles ou collectives, en prenant en compte vos besoins et vos envies, quel que soit votre âge et votre parcours, nous contribuons ensemble, chacun à notre niveau, à une dynamique durable d'animation. La solidarité entre les générations, entre habitants du quartier et nouveaux arrivants est une des valeurs fortes portées par les bénévoles et usagers du Centre Jean Rieux.

Une action partenariale

Véritable catalyseur et acteur de la politique locale et sociale, en partenariat avec des associations, des habitants, des commerçants et des partenaires institutionnels...

Faites de notre site votre page préférée :

www.centrejeanrieux.com

Venez liker notre page Facebook !

www.facebook.com/CentreJeanRieuxToulouse

Adhésion 2022-2023

Participer aux activités de notre association, c'est aussi pouvoir s'impliquer dans la vie de la structure, rencontrer des bénévoles, d'autres habitants et agir avec nous pour le dynamisme de notre association et du quartier.

Adhésion individuelle

10,50€, 21€ ou 26,50€

(selon le revenu fiscal de référence et à partir de 18 ans)

Adhésion familiale

13,50€, 27,50€ ou 31,50€

(selon le revenu fiscal de référence)

Tarif spécial R.S.A., A.A.H. et A.S.S

Modalités d'inscription

Les informations contenues dans ce programme sont indiquées sous réserve de modifications.

- Pour toute inscription, munissez-vous de votre dernier avis d'imposition afin de calculer le tarif adapté à votre revenu fiscal de référence.
- Pour la saison 2022/2023, l'association s'engage à rembourser les séances qui seraient annulées et qui ne pourraient être organisées en présentiel ou en mode visio conférence.
- Le Centre Jean Rieux a aussi pris des dispositions avec les activités qui le permettaient pour les organiser en mode visio ou en extérieur en cas de contraintes sanitaires.

MULTI-ACCUEIL

- du lundi au vendredi
- de 7h45 à 18h45

Notre crèche multi-accueil est agréée pour 30 places. Elle accueille les enfants de 2 mois à 3 ans, dans un cadre spécialement adapté pour les tout-petits. Répartis en 3 groupes, ils sont accompagnés dans leur développement par un personnel diplômé : éducatrices de jeunes enfants, auxiliaires de puériculture, CAP petite enfance, infirmière puéricultrice. Le respect des rythmes de vie et d'apprentissages de chaque enfant, l'écoute et l'observation de leurs besoins sont le moteur de notre travail, pour les accompagner dans leur développement. L'équipe accompagne les familles dans la parentalité et dans un lien social entre elles pour un environnement convivial. Le projet pédagogique est consultable en ligne sur le site.

ACCUEIL DE LOISIRS

- mercredi et vacances scolaires
- de 7h45 à 18h30

L'accueil de loisirs s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans les mercredis toute la journée ou la demi-journée et aux enfants de 3 à 11 ans durant les vacances scolaires. C'est l'occasion pour les enfants de pratiquer des activités de plein air, des jeux sous toutes les formes, des sorties culturelles ou de loisirs (cinéma, bases de loisirs, théâtre, parcs indoor, etc...) mais aussi de participer à des projets à long terme. Nous pouvons accueillir jusqu'à 32 enfants de 3 à 5 ans et 48 enfants de 6 à 12 ans. Fermeture à Noël et en Août.

ÉVEIL MUSICAL

→ Lionel Ingoglia

- mercredi de 16h à 17h
- de 4 à 5 ans
- de 90€ à 222€/an selon avis d'imposition.

Une initiation aux sons et aux rythmes musicaux par le biais de comptines, jeux rythmiques et d'écoute. Une découverte des instruments du monde pour apprendre à jouer en groupe. Progression des jeux, notions musicales et exercices amenant au pré-solfège.



ANGLAIS ENFANTS

→ association CLIC ENGLISH

- de 292€ à 446€/an selon l'avis d'imposition

CLIC ENGLISH STARTER

- de 4 à 5 ans 1/2
- mercredi de 16h à 17h

Les objectifs sont de former l'oreille très tôt, stimuler la participation, apprendre par les jeux, les chansons, les dessins.

Méthode Teddy's train : Teddy est l'ours en peluche qui emmène les enfants dans un pays magique, l'Angleterre. Attention, Teddy ne parle que l'anglais !



CLIC ENGLISH PROGRESS

- de 5 ans 1/2 à 7 ans
- mercredi de 15h à 16h

L'objectif est l'acquisition d'un vocabulaire simple mais varié. En suivant les aventures de *Star family*, les enfants développent l'oreille en écoutant les dialogues et les chansons. Méthode Kid's Box niv.1-2.

CLIC ENGLISH TALK

- de 7 à 9 ans
- mercredi de 17h à 18h

L'objectif étant en CM2 d'avoir acquis un bon niveau en anglais avant d'intégrer la 6ème, en ayant de bonnes bases et sans avoir la crainte de parler.

ÉVEIL CORPOREL

→ *association Mandragora*

- de 4 à 5 ans
- mercredi de 17h à 18h
- de 121€ à 265€/an
selon avis d'imposition

Une première approche à l'expérience somatique et dynamique du mouvement, les enfants découvrent certaines capacités corporelles et la relation avec les autres. À travers des jeux ludiques les enfants seront initiés à la discipline du mouvement. Tenue recommandée : leggings et chaussons antidérapants.

TERRE, DESSIN ET HISTOIRES

→ *Nathalie Nicolas*

- enfants de 6 ans
- groupe limité à 5 enfants
- mercredi de 14h à 15h30
- de 175€ à 229€/an
selon avis d'imposition

Trois temps dans cet atelier : un temps de création, de jeux et de dessins autour d'histoires et de thématiques pour développer la concentration,

l'autonomie et la créativité.

TERRE ET MODELAGES

→ *Nathalie Nicolas*

- 9 à 14 ans
- mercredi de 15h45 à 17h15
- de 229€ à 282€/an
selon l'avis d'imposition

Suivant des thèmes bien précis, travail sur l'autonomie, la concentration, la construction en volume, en relief grâce à la terre. Technique du façonnage, de l'estampage, de l'émaillage...

GUITARE

→ *Pascal Satgé*

- de 159€ à 297€/an
selon avis d'imposition
Niveaux débutants
- de 8 à 11 ans : mardi de 17h à 18h
- de 12 à 14 ans : mardi de 18h à 19h
- Niveaux faux débutants
- de 8 à 11 ans : jeudi de 17h à 18h
- de 12 à 14 ans : jeudi de 18h à 19h



ENGLISH FOR TEENS

→ *Cindy Pommier*

- *Nouveau*
- *mardi de 18h à 19h*
- *de 180€ à 330€/an*
selon avis d'imposition

Cindy propose un atelier d'anglais à destination des collégiens (6ème-3ème). L'objectif est de permettre aux jeunes de se sentir plus à l'aise à l'oral. C'est autour d'activités ludiques qu'ils pourront s'exercer dans la langue de Shakespeare.

*Le niveau sera adapté en fonction du groupe.

STYLISME

→ *Sophie Gourdon*

- *à partir de 8 ans*
- *Niveau débutant*
- *mercredi de 16h à 17h30*
- *Niveau avancé*
- *mercredi de 17h30 à 19h*
- *de 148€ à 280€/an*
selon avis d'imposition

Découverte ludique de l'univers de la mode. Accompagnement à la réalisation de projets créatifs, dessins, patrons et créations de vêtements et accessoires.



JUDO

→ *Atmosphère Judo Toulouse*

- *de 3 ans à 12 ans*
- *de 165€ à 240€/an*
hors adhésions et licence FFJDA

Entraide et prospérité mutuelle pour un esprit sain dans un corps sain !

Vivez au rythme de la dynamique sportive et festive d'Atmosphère Judo Toulouse, club affilié à la FFJDA. À travers les entraînements, passages de grades, rencontres amicales, tournois et championnats officiels, stages enfants - parents et événements organisés tout au long de l'année les enfants découvriront et exploreront la voie (Do) de la souplesse (Ju) pour un plaisir partagé en famille !

Atmosphère Judo Toulouse propose divers groupes de pratique organisés par âge et niveaux.

→ **Éveil Judo** : Spécialement créé pour les jeunes enfants et axé sur des principes d'évolution en groupe, les enfants apprennent à collaborer et s'opposer en découvrant des mises en situation simples et s'approprient les habiletés motrices fondamentales utiles au développement moteur. (Pratique hebdomadaire minimum).

→ **Initiation Judo** : Les enfants découvrent la pratique du judo à travers différentes mises en situation. Principes de coopération, de déplacements et motricité, apprentissages des chutes et des formes techniques simples. Les enfants livreront leurs premiers combats ludiques. (Pratique bi-hebdomadaire minimum).

→ **Apprentissage Judo** : Les enfants abordent l'apprentissage technique global du judo et s'initient à ses premiers principes : chutes, principes de déséquilibre, bonne utilisation de son corps et énergie... (Pratique bi-hebdomadaire minimum).

→ **Formation Judo** : Axé autour d'un suivi individualisé, les enfants se forment aux aspects et principes du judo. Ils perfectionnent leur apprentissage technique et combat et consolident leur connaissance et savoir-faire. La découverte de l'arbitrage, du Ju-Jitsu (self-défense), de la préparation physique intégrée et des katas sont au programme ! (Pratique bi-hebdomadaire minimum).

AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique : groupe, horaires, projets individuel et familial, coûts...

Renseignements et réservation :

<http://www.atmospherejudotoulouse.fr/>
atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com
06 · 48 · 34 · 71 · 75

BABY KUNG FU

→ *association Wulin Association*

- *Nouveau*
- *vendredi de 16h30 à 17h15*
- *de 180€ à 280€/an hors adhésion et licence FF Karaté et disciplines associées*

Le *Baby Kung-fu* permet aux enfants de 3 à 5 ans de découvrir les arts-martiaux chinois tout en s'amusant. Dans le respect et la discipline, les tout-petits découvriront les rudiments des arts ancestraux. Cette activité leur permet de développer leur coordination et la maîtrise de leurs mouvements.

KUNG FU ENFANTS

→ *association Wulin Association*

- *Nouveau*
- *vendredi de 17h15 à 18h30*
- *de 220€ à 320€/an hors adhésion et licence FF Karaté et disciplines associées.*

Le *Kung-fu enfant* est ouvert aux enfants de 6 à 10 ans pour découvrir

les arts martiaux chinois. Ils pourront découvrir des enchaînements de mouvements traditionnels de ces arts. Ils seront invités à l'apprentissage des basiques et des combats de Sanda, la boxe chinoise. Ils seront accompagnés d'un professeur formé dans les universités sportives de Chine et entraîneur de l'équipe de France de Kung-fu Wushu.

AÏKIDO

→ *Jean Marc Dessapt association Le Dojo d'Oc*

- *dès 14 ans*
 - *mardi et jeudi de 20h à 21h45*
 - *de 109€ à 265€/an*
- selon avis d'imposition hors licence*

L'Aïkido est un art-martial japonais, dont les principes fondamentaux sont la non-résistance, la non-violence et la recherche de l'harmonie des gestes par celui qui subit une attaque. L'enseignement s'inscrit dans une filiation traditionnelle, à mains nues et aux armes (bâton et sabre en bois).



FITNESS LATINO

→ *association Mandragora*

- *mercredi de 18h30 à 19h30*
- *vendredi de 18h à 19h*
- *1 cours par semaine : de 148€ à 280€/an selon avis d'imposition.*
- *2 cours par semaine : de 265€ à 505€/an selon avis d'imposition.*

Cora Ordenes vous propose un cours composé de plusieurs rythmes latinos : Cumbia, Salsa, Merengue, Samba et Bachata. Chaque séance est basée sur un programme rythmé et sportif, le tout dans une ambiance ludique et décontractée. Pas besoin d'expérience ! Attention, effectif limité.



DANSE AFRO LATINO AMÉRICAINNE

→ *association Mandragora*

- *mercredi de 19h30 à 21h*
- *vendredi de 19h à 20h30*
- *1 cours/semaine : de 189€ à 326€/an selon avis d'imposition.*
- *2 cours/semaine : de 337€ à 586€/an selon avis d'imposition*
- *Possibilité de combiner 1 cours de fitness latino et 1 cours de danse afrolatino : de 303€ à 545€/an selon avis d'imposition*

Avec la danse Afrolatino, vous allez découvrir des mouvements organiques enracinés à la terre. C'est la manifestation d'une cadence exotique qu'établit le corps avec le rythme de

la percussion. Laissez-vous emporter par une tradition colorée, sensuelle et festive. Ouverte à tous-tes, sans connaissance préalable.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

→ *Troupe La Brunante*

- *jeudi de 19h45 à 21h45*
- *de 229€ à 332€/an selon avis d'imposition*

Venez découvrir et/ou approfondir le théâtre d'improvisation. Explorons ensemble les notions fondamentales du théâtre improvisé : la spontanéité, la créativité, l'écoute, l'observation, la prise de risque... Dans cet atelier, vous verrez les techniques et les outils les plus utilisés en improvisation pour créer, construire et jouer un spectacle devant du public !

ATELIER D'ÉCRITURE

→ *Monique Madé*

- *lundi de 14h à 16h*
- *septembre à juin*
- *de 229€ à 332€/an selon avis d'imposition*

N'hésitez pas à venir explorer et partager les plaisirs et bienfaits de l'écriture ! Les activités proposées ouvriront autant de perspectives qui réveilleront la créativité. L'apport de techniques d'écriture facilitera le passage à l'acte. Qui sait ? un écrivain sommeille peut-être en vous...

Cet atelier peut également compléter agréablement des cours de FLE (niveau A2 minimum nécessaire). Une réunion d'information le lundi 5 septembre à 14h présentera cet atelier en détail. Vous pouvez aussi **contacter directement l'animatrice** : monique.made@yahoo.fr

STYLISME

→ *Sophie Gourdon*

- *mercredi de 19h15 à 21h15*
 - *de 148€ à 280€/an*
- selon avis d'imposition*

Réalisez vos accessoires et vêtements, laissez libre cours à votre imagination, dessinez et créez vos propres modèles, portez vos créations !

BALADES DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE TOULOUSAIN

→ *Anne-Marie Florentin*

- *1 fois par mois*
- *Tarif: simple adhésion*

Je vous proposerai chaque mois une promenade de deux heures à la découverte de Toulouse. Des bords de Garonne à la Cathédrale Saint-Sernin, de l'Hôtel d'Assézat au quartier Saint-Cyprien, nous découvrirons ensemble la ville à travers son histoire.

Pour ceux qui le souhaiteront, nous terminerons notre balade autour d'une boisson dans un des nombreux cafés ou salons de thé que compte la ville.

Contactez directement

Anne-Marie Florentin : 06-33-08-63-44
amflorentin@hotmail.fr

Le lieu de rendez-vous dépendra du circuit proposé et sera précisé pour chaque sortie. Le planning des sorties sera proposé en fonction des personnes inscrites.

GUITARE

→ *Pascal Satgé*

Niveau débutants

- *mardi de 19h à 20h*

Niveau faux débutants

- *jeudi de 19h à 20h*

Guitare jazz et harmonie

- *mardi de 20h à 21h*

- *de 160€ à 297€/an*

selon avis d'imposition

L'atelier se compose d'une partie théorique et surtout d'une pratique de l'instrument. Le but est de travailler les techniques de guitare, aux doigts ou au médiator, afin de parvenir à jouer de la musique dans des délais relativement courts. L'atelier guitare jazz (be-bop, swing ou Jazz manouche) permet quant à lui d'appréhender l'harmonie, la construction des accords et d'aller vers l'improvisation.

ANGLAIS

→ *Martine Garro*

Niveau débutants

- *jeudi de 15h30 à 17h*

Niveau faux débutants

- *mercredi de 18h à 19h30*

- *jeudi de 12h30 à 14h*

Niveaux intermédiaires

- *jeudi de 14h à 15h30*

et de 18h30 à 20h

Niveau avancés

- *mercredi de 19h30 à 21h*

- *jeudi de 17h à 18h30*

- *démarrage des cours*

le 5 octobre 2022

— Conversation

→ *Peter Van Der Veen*

- *mardi de 10h30 à 12h*

- *de 111€ à 365€/an selon avis*

d'imposition

Ces deux professeurs qualifiés et diplômés vous proposent tout au long de l'année des cours d'anglais selon différents niveaux, de l'initiation au perfectionnement.



ESPAGNOL→ *Carmen Carreño*Niveau débutants

- jeudi de 18h à 19h30

Niveau intermédiaires

- jeudi de 19h30 à 21h

Conversation/avancés

- jeudi de 12h30 à 14h

- démarrage des cours

le 29 Septembre 2022

- de 111€ à 365€/an
selon avis d'imposition

Andalouse d'origine, Carmen vous propose d'apprendre la langue et la culture au travers de ses cours et de ses animations par groupes de différents niveaux. Des événements sont également organisés tout au long de l'année (fête espagnole, fête de fin d'année)

ITALIEN→ *Grazia Anna Garau*

- de 111€ à 365€/an
selon avis d'imposition

Niveau débutants

- mardi de 12h30 à 14h

2ème et 3ème année

- jeudi de 12h30 à 14h

Niveau avancés/conversation

- jeudi de 10h30 à 12h

Grazia Anna vous initiera à l'italien, avec 3 niveaux différents de débutants à avancés. Les cours d'italien s'appuient sur des supports écrits, des moments où la conversation permet de se familiariser à la sonorité de la langue, que ce soit en niveau débutants ou en avancés, le tout dans un souci d'acquisition de vocabulaire, de tournures grammaticales, d'éléments d'ordre culturels.

CONVERSATION RUSSE→ *Tatiana Teplenko*

- jeudi de 18h à 20h

- Tarif: simple adhésion

Venez apprendre la langue russe dans une ambiance conviviale et chaleureuse, en petit groupe. Ouvert aux débutants qui désirent appréhender le russe à travers des ateliers de conversation.

ALLEMAND INITIATION→ *Charlotte Hirsch Morbey*

- Nouveau

- mardi de 12h30 à 14h

- de 48€ à 169€/an

selon avis d'imposition

Guten Tag und herzlich willkommen ! Dans ce cours d'initiation, nous approfondirons les bases de vos connaissances de la langue allemande. Nous discuterons d'une grande variété de sujets, élargirons votre vocabulaire et visiterons la grammaire à l'aide de petites excursions ludiques.

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE→ *ateliers animés par des bénévoles*

- de 32€ à 85€/an

selon avis d'imposition

Niveaux 1

- mardi de 10h à 11h30

- jeudi de 9h30 à 11h

Niveaux 2

- lundi de 18h à 19h30

- mardi de 9h30 à 11h

Niveaux 3

- lundi de 9h à 10h30

- jeudi de 14h30 à 16h00

Niveaux 4

- mardi de 9h à 10h30

- mercredi de 9h à 10h30

Conversation

- mardi de 14h à 15h30

ATELIERS FLE

→ *Monique Madé*

Formatrice professionnelle titulaire du Master FLE.

— Phonétique du FLE

Tous niveaux

- *jeudi de 11h45 à 12h45*
- *octobre à juin*
- *démarrage le 6 octobre 2022*
- *de 176€ à 280€/an selon avis d'imposition*

Cet atelier permettra d'améliorer progressivement la compréhension et la prononciation du français.

— Expression écrite

Niveaux B1 + B2

- *jeudi de 14h à 15h30*
- *octobre à juin*
- *de 206€ à 359€/an selon avis d'imposition*

Nous travaillerons spécifiquement l'écrit : vocabulaire, orthographe, syntaxe, mais aussi les différentes formes d'écrits (correspondance, essai, etc.). Les thèmes abordés s'adapteront aux objectifs du groupe constitué : préparation d'examen, études supérieures, formation professionnelle et/ou recherche d'emploi.

Démarrage le 6 octobre 2022, une réunion d'information le jeudi 8 septembre à 14h présentera ces ateliers en détail. Vous pouvez aussi **contacter directement l'animatrice** : monique.made@yahoo.fr

— Alphabétisation

- *mardi de 14h à 16h*
- *jeudi de 14h à 16h*

ATELIER D'INITIATION À LA LECTURE EN PUBLIC

→ *association Fenêtres sur cours*

- *mardi de 18h à 19h30*
- *tous les 15 jours*
- *de 178€ à 280€/an selon avis d'imposition*

Un atelier de sensibilisation à la Lecture en public ayant pour but de mettre en voix les livres.

Dans une 1ère partie, composée d'exercices collectifs et individuels, il s'agira d'apprendre à mettre sa voix au service d'un texte. Mon corps au service de ma voix. Construire sa voix.

Dans une seconde partie, il s'agira de mettre en pratique des éléments expérimentés en première partie, par la lecture d'extraits de votre choix. Les participant-e-s à l'atelier se verront proposer des interventions dans le cadre d'événements tels que *La Nuit de La Lecture* et *Le Printemps des Poètes*.

YOGA DYNAMIQUE

→ *Julie de l'association Mandragora*

- *jeudi de 12h30 à 13h45*
- *de 128€ à 260€/an selon avis d'imposition*

Julie vous propose un cours de yoga dynamique, qui permet de travailler à la fois la souplesse et la tonicité du corps. Le cours se compose d'un temps de méditation, un enchaînement fluide de postures en musique, et une relaxation en fin de cours pour assimiler la pratique. Le yoga vinyasa favorise l'apaisement du mental et la reconnexion avec son corps et son essence.

Le cours est ouvert aux débutant-e-s comme aux confirmé-e-s, et privilégie une approche qui convienne à chacun, quelque soit son corps, son âge ou son sexe.



HATHA YOGA

→ *Patrick Dargere*

- *lundi de 17h à 18h30
et de 18h30 à 20h*
- *mardi de 15h à 16h30,
de 17h à 18h30 et de 18h30 à 20h*
- *de 148€ à 280€/an
selon avis d'imposition*

Le Hatha-Yoga est abordé ici sous l'angle de la prévention à la santé. La relation Corps Âme Esprit qui lui est associée propose de retrouver calme et sérénité. La prise de conscience de notre respiration et du souffle permet de se recentrer, c'est pourquoi nous abordons par la cohérence cardiaque le renfort de nos immunités naturelles. Prévoir un tapis de yoga.



QI GONG

→ *Philippe Denis*

- *jeudi de 10h à 11h30*
- *de 133€ à 265€/an
selon avis d'imposition*

Le Qi Gong est une pratique corporelle intégrée à la médecine traditionnelle chinoise. En prenant soin du corps (auto-massages, étirements, enchaînements de mouvements) cette gymnastique nous aide à améliorer notre sommeil, notre digestion, notre concentration... Harmonisée avec les rythmes de la nature, elle nous amène à développer en nous une place plus grande pour le calme et la joie.

Les cours sont agrémentés de séances de micro-mouvements d'exploration. Une méthode d'éducation somatique qui rend nos gestes plus faciles et plus élégants.

TAI CHI

→ *Philippe Denis*

- *Nouveau*
- *lundi de 10h à 11h30*
- *de 133€ à 265€/an
selon avis d'imposition*

Le Tai Chi Chuan comme le Qi gong est une pratique faisant partie de la médecine chinoise. Il apparaît comme une gymnastique lente dans laquelle chaque geste, chaque attitude a son importance. Il se pratique dans un état de relaxation permettant entre autres de développer la concentration, l'équilibre, la coordination. Les bienfaits de cette gymnastique sont réels. Le Tai Chi a l'avantage d'être accessible au plus grand nombre.

YOGA doux

→ *Véronique Casagrande*

- *mardi de 9h30 à 10h45*
- *jeudi de 17h à 18h15*
- *de 133€ à 265€/an
selon avis d'imposition*

Ce cours permettra de découvrir certaines postures, *Asanas*, de les approfondir par la pratique et la théorie. Nous travaillerons surtout des étirements, la respiration (*Pranayama*) et la concentration (*Méditation*). Ces techniques douces et apaisantes de relaxation apporteront souplesse, détente et bien-être et donneront des moyens concrets pour pratiquer régulièrement chez soi. Le yoga doux est accessible à tous et conseillé aux débutants !

SOPHRO-RELAXATION

→ *Véronique Casagrande*

- *jeudi de 18h30 à 19h45*
- *de 133€ à 265€/an*
selon avis d'imposition

Venez découvrir et expérimenter différentes pratiques de relaxation pour apprendre à relâcher vos tensions, vous reconnecter au corps et à vous-même. C'est un moment privilégié d'attention, de disponibilité, d'écoute de vos sensations corporelles, de vos ressentis, de votre respiration. Les séances se déroulent en trois parties : 1) automassages et étirements doux 2) relaxation-sophronisation 3) méditation-visualisation. Certains gestes et certaines postures peuvent rappeler le yoga, la sophrologie dynamique ou la gymnastique douce.

Il est conseillé d'apporter votre tapis de yoga et une couverture pour la méditation.



SOPHROLOGIE

→ *Hélène Pagès, Sophrologue Certifiée FEPS-titre inscrit au Registre National de Certification Professionnelle niveau III*

- *lundi de 18h à 19h15*
- *mardi de 10h30 à 12h*
- *de 133€ à 265€/an*
selon avis d'imposition.
- *démarrage le 3 octobre 2022*

Intervenante en sophrologie dans les écoles et en cabinet.

La sophrologie, c'est un retour au corps, c'est vivre l'instant présent et respirer en conscience. Elle est basée sur la respiration, la relaxation musculaire, la concentration et des intentions positives. Grâce à des techniques simples, la sophrologie favorise le développement harmonieux de nos capacités physiques et psychiques (répercussions physiologiques et émotionnelles dans le corps). Faire de la sophrologie pour : mieux vivre le quotidien, développer son potentiel, ses qualités, la confiance en soi.

MÉTHODE PILATES

→ *Lionel Gilbert*

- *de 215€ à 266€/an*
selon l'avis d'imposition
- *2 cours par semaine :*
→ *378€/an, tarif unique.*

Niveau fondamental

- *lundi de 10h30 à 11h30*
- *et/ou jeudi de 10h30 à 11h30*

Niveau intermédiaires

- *mardi de 12h30 à 13h30*
- *jeudi de 9h15 à 10h15*

Le Pilates est une méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps. L'objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité limitant ainsi douleurs et blessures permanentes. Elle permet également de redécouvrir son corps de façon à mieux le comprendre et mieux le contrôler.



JUDO

→ *Atmosphère Judo Toulouse*

- à partir de 13 ans
- tarifs : 240€/an hors adhésions et licence FFJDA

Entraide et prospérité mutuelle pour un esprit sain dans un corps sain !

Vivez au rythme de la dynamique sportive et festive d'*Atmosphère Judo Toulouse*, club affilié à la FFJDA.

À travers les entraînements, passages de grades, rencontres amicales, tournois et championnats officiels, stages enfants - parents et événements organisés tout au long de l'année découvrez et explorez la voie (Do) de la souplesse (Ju) pour un plaisir partagé en famille !

→ **Exploration Judo** : Axé autour d'un suivi individualisé, Ados & Adultes, Compétiteurs & Loisirs, évoluent ensemble. Principes et aspects fondamentaux, techniques et méthodes d'entraînement seront développés à travers un accompagnement technique & sportif adapté à chacun. Les circuits techniques, grades, combats, arbitrage, Ju-Jitsu (self-défense), Taïso et katas sont au programme !

AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique : groupe, horaires, projets individuel et familial, coûts...

Renseignements et réservation :

<http://www.atmospherejudotoulouse.fr/>
atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com
 06-48-34-71-75

TAÏSO

→ *Atmosphère Judo Toulouse*

- à partir de 15 ans
- Tarif : 185€/an hors adhésions et licence FFJDA

Entraide et prospérité mutuelle pour un esprit sain dans un corps sain !

Vivez au rythme de la dynamique sportive et festive d'*Atmosphère Judo*

Toulouse, club affilié à la FFJDA. Le Taïso, signifiant préparation du corps à l'exercice, est une activité associée aux Arts Martiaux Japonais. Entretenez et découvrez votre corps : cardio, renforcement musculaire, équilibre, coordination, motricité, assouplissement et relaxation. Chacun à son rythme, partageons un moment de détente et de convivialité.

AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique : groupe, horaires, projets individuel et familial, coûts ...

Renseignements et réservation :

<http://www.atmospherejudotoulouse.fr/>
atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com
 06-48-34-71-75

SELF DEFENSE (JU-JITSU)

→ *Atmosphère Judo Toulouse*

- *Nouveau*
- à partir de 15 ans
- Tarif : 185€/an hors adhésions et licence FFJDA

Entraide et prospérité mutuelle pour un esprit sain dans un corps sain !

Vivez au rythme de la dynamique sportive et festive d'*Atmosphère Judo Toulouse*, club affilié à la FFJDA. Le Ju-Jitsu, « l'art de la souplesse », est l'art martial ancestral du Japon à l'origine du judo, aikido, karaté et bien d'autres.

Vieux de plus de 1 500 ans, il regroupe la plus grande variété de techniques de self-défense. Hommes, femmes, débutants ou confirmés, initiez-vous dans une ambiance ludique et conviviale.

AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique : groupe, horaires, projets individuel et familial, coûts...

Renseignements et réservation :

<http://www.atmospherejudotoulouse.fr/>
atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com
 06-48-34-71-75

AÏKIDO

→ *Jean Marc Dessapt*
association Le Dojo d'Oc

- *dès 14 ans*
- *mardi et jeudi de 20h à 21h45*
- *de 109€ à 265€/an*
selon avis d'imposition hors licence

L'Aïkido est un art-martial japonais, dont les principes fondamentaux sont la non-résistance, la non-violence et la recherche de l'harmonie des gestes par celui qui subit une attaque. L'enseignement s'inscrit dans une filiation traditionnelle, à main nues et aux armes (bâton et sabre en bois).

GYM BIEN-ÊTRE

→ *Lionel Gilbert*

- *lundi de 9h15 à 10h15*
- *de 177€ à 249€/an*
selon avis d'imposition

La gym « bien-être » est une méthode douce dont l'objectif est de tonifier le corps tout en l'assouplissant et en se relaxant. Cette gym s'inspire de différentes méthodes telles que le Yoga, le Pilates, le Stretching et la Relaxation.

GYM DOUCE

→ *Magali Cassan*

- *mardi de 11h à 12h*
- *de 177€ à 249€/an*
selon avis d'imposition.
- *Possibilité de pratiquer*
de la gym douce et bien-être :
→ *de 319€ à 419€/an*
selon avis d'imposition

L'objectif de la gym douce est de stimuler et tonifier les chaînes musculaires, travailler l'équilibre et délier les articulations. Travail complet mais en douceur !

INTERNET INFORMATIQUE MULTIMÉDIA

→ *Antoine Grabié*

- *mardi de 10h à 11h30 : 2 sessions/an*
- *démarrage le 20/09/2022*
- *de 48€ à 169€/an selon avis*
d'imposition pour 12 séances de 1h30

Explorez les outils internet (créer sa boîte mail, achats en ligne, visio, etc..) et l'univers du multimédia avec des ateliers hebdomadaires d'initiation, de perfectionnement ou spécifiques selon vos besoins ! Vous pourrez également être accompagné(e) dans vos démarches administratives numériques et la dématérialisation (ameli, impôts, etc...). Atelier compatible avec les systèmes d'exploitation Windows® ou tablettes et smartphones android®. Débutants et non-initiés, venez nombreux !



ARTS DE LA TERRE

→ *Nathalie Nicolas*

- *lundi de 19h15 à 22h*
- *mardi 14h à 16h30*
ou de 19h15 à 22h
- *jeudi 12h à 14h ou de 19h15 à 22h*
- *de 230€ à 280€/an*
selon avis d'imposition

Venez rejoindre ce groupe pour partager un moment de détente et de convivialité. Vous apprendrez à manipuler la terre, à la modeler, à la mettre en

forme, la tourner, la travailler à la plaque au colombin et à la décorer.

En nouveauté cette année, Raku et cuisson. Suivant des thématiques par trimestre et des démonstrations, les ateliers sont ouverts à vos envies de création. Cet atelier convient parfaitement à un large public d'adultes.

DESSIN - PEINTURE

→ *Anouk Julien*

- *mardi de 15h30 à 17h30*
- *mardi de 18h à 20h*
- *de 158€ à 291€/an selon avis d'imposition*

Venez découvrir ou retrouver le plaisir de dessiner et de peindre selon vos envies dans un cadre bienveillant et qui favorise la créativité. Crayon, fusain, sanguine, pastels, encre ou acrylique : votre animatrice mettra son savoir-faire technique au service de vos projets personnels pour faire chanter la couleur et vibrer les matières.

Développez votre projet personnel en arts plastiques avec les techniques de votre choix.

ATELIERS M2P

→ *Midi-Pyrénées Prévention*

- *pour les retraités de 60 et + financés par les caisses de retraite*
- *Tarif: une simple adhésion*

Différents ateliers de prévention sont proposés dans le courant de l'année aux personnes retraités de 60 ans et plus :

— Atelier Nutrition

- *8 séances hebdomadaires de 2h*
- *lundi de 14h à 16h*

L'atelier aborde différents thèmes (l'équilibre et l'hygiène alimentaire, l'activité physique, les lipides, graisses, acides gras essentiels, lire les étiquettes alimentaires, la cuisine à petit prix...).

— Atelier Mémoire

- *entretien individuel*
- + 10 séances hebdomadaires de 2h*
- *lundi de 14h à 16h*

Chaque séance aborde une des difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Grâce à des conseils et des stratégies, la méthode permet ainsi d'améliorer le fonctionnement de la mémoire jour après jour et le mieux vivre de chacun.

— Atelier Équilibre/Prévention des chutes

- *10 séances hebdomadaires d'1h30 encadrées par 2 séances d'évaluation pour mesurer les progrès*
- *jeudi de 14h à 15h30*

L'atelier propose des activités qui permettent d'améliorer les fonctions d'équilibre, d'apprendre les gestes qui évitent la chute et qui diminuent la gravité, d'apprendre à se relever du sol en toute sécurité.

— Atelier Cap bien-être

- *4 modules hebdomadaires de 2h45*
- + 1 entretien téléphonique individuel*
- *lundi de 14h à 16h45*

Cet atelier a pour but de maintenir un état de bien-être mental en renforçant ses compétences psychosociales et de développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne grâce à la gestion du stress et des émotions.

Renseignements : Gaële de Robert, Référente territoriale pour Midi-Pyrénées Prévention (M2P)
05-61-09-33-98 (Association Ans Vies Âges)

ATELIERS SOUVENIRS

→ *Pascale et Cathy*

- *Nouveau*
- *mercredi de 10h30 à 12h*
- *Tarif: une simple adhésion*

Pascale et Cathy proposent *les Ateliers souvenirs* afin de vous accompagner pour rédiger votre biographie, vos souvenirs ou tout autre message que vous aimeriez transmettre. Elles proposent aussi d'animer des sessions d'*ateliers souvenirs* hebdomadaires pour des groupes de 4 personnes minimum (session d'une heure et demie pendant 4 à 5 semaines). Il s'agit de partager, raconter, retrouver ensemble les bons ou moins bons souvenirs qui font l'histoire de chacun à partir de mots choisis, d'objets, de photos ou de ce qui vous plaira.

Dans un deuxième temps, pour celles et ceux qui désirent aller plus loin dans un projet biographique, des rencontres individuelles seront organisées dans une ambiance chaleureuse. Elles se dérouleront soit au Centre Jean Rieux soit à domicile au rythme que vous aurez vous-même choisi.

DENTELLE

→ *Charlette Lorenzi*

- *lundi de 14h à 17h*
- *mardi de 19h à 21h*
- *de 38€ à 107€/an selon avis d'imposition*

La dentelle aux fuseaux est une activité traditionnelle et ancienne, qui permet la réalisation de magnifiques modèles. L'atelier se déroule dans une ambiance chaleureuse, sereine permettant d'exercer sa concentration. Cet atelier, qui existe depuis 1976 expose régulièrement, et a notamment participé à la nouvelle tenue haute couture de la vierge Noire de la Daurade aux côtés d'apprentis stylistes et couturiers.

SCRABBLE

→ *collectif de bénévoles*

- *vendredi de 14h30 à 17h*
- *Tarif: une simple adhésion*

Chaque vendredi, le club se réunit dans une salle avec vue sur le parc, dans une ambiance conviviale.

GROUPE DE MARCHÉ

→ *Christine Laloi*

et de futurs volontaires

- *1 fois par mois, le jeudi*
- *Tarif: une simple adhésion*

Un groupe de marche sera constitué début octobre 2022. Le but est d'organiser des balades aux environs de Toulouse, selon les possibilités de chacun(e). Nous avons besoin de volontaires pour aider à la gestion de cette activité. Les départs se feront du Centre Jean Rieux en covoiturage. Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à vous faire connaître en téléphonant à l'accueil du centre. Les balades seront organisées une fois par mois. Un planning sera proposé en fonction des envies et propositions des participants.



ATELIER PARENTS-ENFANTS

- mercredi de 16h à 18h
- salle jasmin

Vous pouvez partager un moment créatif avec votre enfant.

Pendant les vacances scolaires vous pourrez partager des moments gourmands avec des ateliers cuisine.

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

- lundi et jeudi de 16h20 à 18h

Encadré par des bénévoles, ce dispositif d'accompagnement vise à soutenir les actions d'accompagnement des enfants et de leurs parents pour favoriser la réussite scolaire, redonner confiance et promouvoir l'égalité des chances. L'objectif est d'apporter une aide méthodologique et de proposer des activités d'ouverture culturelles. Les familles trouvent un accueil, des conseils, un suivi dans les différentes étapes de la scolarité. Les familles peuvent s'impliquer dans l'encadrement des actions. Si vous souhaitez être bénévole, n'hésitez pas à nous contacter.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Rendez-vous individualisés autour des domaines de la vie quotidienne (mode de garde, santé, alimentation, logement, budget...)

ATELIER CULINAIRE

- vendredi de 9h15 à 14h
- tous les 15 jours en salle Safrans
- Participation de 5€

Nous cuisinerons des recettes suivant une thématique définie par les adhérents (repas du monde, recettes de saison...) que nous dégusterons tous ensemble dans une ambiance conviviale. Ces ateliers sont des moments de partage et permettent la découverte de techniques culinaires.

ATELIER ART CRÉATIF

- vendredi de 9h30 à 12h
- tous les 15 jours en salle jasmins

Vous pourrez confectionner des accessoires simples pour la maison, en tissu, carton, verre... Vous pourrez réaliser des objets avec des matériaux de récupération tels que des photophores avec des boîtes de conserve, des éponges avec des filets d'orange...

Tous les ateliers Famille sont accessibles par simple adhésion. Si vous avez des questions, des besoins et des envies, n'hésitez pas à les partager.

*Contact : Sylvia Péchiné
au 06.30.04.61.22 ou
cesfcentrejeanrieux@gmail.com*



Le comité d'adhérents

Le comité d'adhérents est une instance qui peut recueillir vos propositions et initiatives sur des thèmes variés tels que le développement durable, les événements, la vie du centre, l'accompagnement de projets....

Cette instance est accueillante et chacun est libre de venir participer. Celles et ceux qui souhaitent y adhérer peuvent se manifester soit à l'accueil du Centre soit en envoyant un mail à accueil.centrejeanrieux@gmail.com

Livraison de paniers de légumes bio de saison

«les Jardins du Rouzet»

Les Jardins du Rouzet, basés dans le Volvestre Ariégeois propose la livraison hebdomadaires de paniers de légumes bio. Les jardins du rouzet cultivent des légumes bio de saison dans une pratique agro écologique.

Renseignements et inscription sur le listing des commandes auprès de Cindy à l'accueil : 05 · 61 · 54 · 80 · 00

La livraison se déroule 1 fois par mois le mardi de 16h30 à 17h30 au Centre Jean Rieux.

Les événements

Tout au long de l'année, le Centre Jean Rieux vous invite à ses manifestations exceptionnelles (fête de Noël, carnaval en mars, fête de quartier et vide grenier en juin, deux vide-dressings en automne et au printemps) et vous propose également des expositions, des moments de convivialité.

Un travailleur social

Une conseillère en économie sociale familiale propose des projets en lien avec la famille. Elle a pour mission de proposer des ateliers parents/enfants, ateliers culinaires et d'accompagner les familles qui rencontrent des difficultés de mode de garde, de vie quotidienne...

Son profil nous permet de répondre à des besoins plus précis et de garantir un accueil toujours plus chaleureux.

Juridique

Le Centre Jean Rieux organise une Permanence Juridique le lundi de 9h à 12h sur rendez-vous. Un avocat du barreau de Toulouse propose de vous recevoir gratuitement et de manière confidentielle. Prendre rendez-vous en contactant le secrétariat du Centre Jean Rieux. Thèmes abordés : Droit de la famille, Droit du travail et de la sécurité sociale, Droit commercial et Droit des sociétés, rédactions d'actes, réparation des préjudices corporels.

LUNDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Gym bien-être	9h15 → 10h15
Pilates fondamental	10h30 → 11h30
Tai Chi	10h → 11h30
Judo cf AJT	06 48 34 71 75
Atelier écritures	14h → 16h
Français langue étrangère (niveau 3)	9h → 10h30
Français langue étrangère (niveau 2)	18h → 19h30
Sophrologie	18h → 19h15
Dentelle (adultes)	14h → 17h
Atelier M2P (Midi-Pyrénées Prévention) (adultes)	14h → 16h
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h20 → 18h
Hatha Yoga	17h → 18h30 18h30 → 20h
Arts de la Terre (adultes)	19h15 → 22h
Self défense-Ju Jitsu cf AJT	06 48 34 71 75

MARDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Yoga doux	9h30 → 10h45
Sophrologie	10h30 → 12h
Gym douce	11h → 12h
Anglais conversation (adultes)	10h30 → 12h
Internet et multimédia (2 sessions/an, démarrage le 20/09/2022)	10h → 11h30
Italien débutants	12h30 → 14h
Initiation allemand	12h30 → 14h
Pilates (intermédiaire)	12h30 → 13h30
English for teens	18h → 19h
Guitare (débutants 8 à 11 ans)	17h → 18h
Guitare (débutants 12 à 14 ans)	18h → 19h
Guitare adulte (débutants)	19h → 20h
Guitare adulte (jazz et harmonie)	20h → 21h
Judo cf AJT	06 48 34 71 75
Hatha Yoga	15h → 16h30 17h → 18h30 18h30 → 20h
Atelier d'initiation à la Lecture en Public	18h → 19h30 tous les 15 jours
Dentelle	19h → 21h
Aïkido (14 ans et +)	20h → 21h45
Dessin, peinture (adultes)	15h30 → 17h30 18h → 20h
Arts de la Terre (adultes)	14h → 16h30 19h15 → 22h
Alphabétisation	14h → 16h
Français langue étrangère (niveau 1)	10h → 11h30
Français langue étrangère (niveau 2)	9h30 → 11h
Français langue étrangère (niveau 4)	9h00 → 10h30
Français langue étrangère conversation	14h00 → 15h30

MERCREDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Accueil de loisirs	7h45 → 18h30
Atelier souvenirs	10h30 → 12h
Éveil musical (4 à 5 ans)	16h → 17h
Clic English Progress (5 ans 1/2 à 7 ans)	15h → 16h
Clic English Starter (4 à 5 ans 1/2)	16h → 17h
Clic English Talk (7 à 9 ans)	17h → 18h
Terre, dessin et histoires (enfants de 6 ans)	14h → 15h30
Terre et modelages (9 à 14 ans)	15h45 → 17h15
Atelier parents-enfants	16h → 18h
Éveil corporel (4 à 5 ans)	17h → 18h
Judo cf AJT	06 48 34 71 75
Stylisme (à partir de 8 ans)	16h → 17h30 (débutants) 17h30 → 19h (avancés)
Anglais (adultes faux débutants)	18h → 19h30
Anglais (adultes avancés)	19h30 → 21h
Fitness Latino	18h30 → 19h30
Danse Afro Latino Américaine	19h30 → 21h
Stylisme (adultes)	19h15 → 21h15
Français langue étrangère (niveau 4)	9h → 10h30

JEUDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Pilates (intermédiaires)	9h15 → 10h15
Pilates (débutants)	10h30 → 11h30
Italien (adultes 2ème et 3ème année)	12h30 → 14h
Italien (adultes avancés, conversation)	10h30 → 12h
Groupe de marche	1 fois/mois
Qi Gong	10h → 11h30
Yoga dynamique	12h30 → 13h45
Atelier FLE-Expression écrite	14h → 15h30
Anglais (adultes faux débutants)	12h30 → 14h
Anglais (adultes intermédiaires)	14h → 15h30 18h30 → 20h
Anglais (adultes débutants)	15h30 → 17h
Anglais (adultes avancés)	17h → 18h30
Atelier équilibre prévention des chutes (adultes)	14h → 15h30
Judo cf AJT	06 48 34 71 75
Guitare faux débutants (8 à 11 ans)	17h → 18h
Guitare faux débutants (12 à 14 ans)	18h → 19h
Guitare (adultes faux débutants)	19h → 20h
Espagnol (conversation, avancés)	12h30 → 14h
Espagnol débutants (adultes)	18h → 19h30
Espagnol (adultes intermédiaires)	19h30 → 21h
Alphabétisation	14h → 16h
Français langue étrangère (niveau 1)	9h30 → 11h
Français langue étrangère (niveau 3)	14h30 → 16h
Phonétique du FLE (tous niveaux)	11h45 → 12h45
Yoga doux	17h → 18h15
Sophro-relaxation	18h30 → 19h45

JEUDI (suite)

Arts de la Terre (adultes)	12h → 14h 19h15 → 22h
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h20 → 18h
Conversation Russe	18h → 20h
Aïkido (14 ans et +)	20h → 21h45
Théâtre d'improvisation	19h45 → 21h45

VENDREDI

Multi-accueil	7h30 → 18h30
Judo cf AJT	06 48 34 71 75
Taïso	19h30 → 20h30
Atelier culinaire (familles)	9h30 → 14h tous les 15 jours
Atelier art créatif (familles)	9h30 → 12h tous les 15 jours
Scrabble (adultes)	14h30 → 17h30
Baby Kung Fu (3 à 5 ans)	16h30 → 17h15
Kung Fu enfants (6 à 10 ans)	17h15 → 18h30
Fitness Latino	18h → 19h
Danse Afro Latino Américaine	19h → 20h30

Une association, un projet global... pour vous et avec vous!

Nous restons vivement mobilisés pour une participation accrue de nos adhérents, une adéquation plus forte encore entre nos projets, nos actions, et contribuer pleinement à l'animation de notre territoire.

RDV sur notre site web!

Vous retrouverez toutes les infos sur le centre, toute l'actualité toulousaine, les spectacles, les sorties... Pour recevoir toute l'actualité du centre, cliquez sur «recevoir la newsletter» sur la page d'accueil de notre site.

Le directeur Benjamin Guilhabeau et son équipe sont à votre écoute.

N'hésitez pas à venir profiter de notre cadre exceptionnel pour prendre un café, jouer avec vos enfants dans le parc, ou vous retrouver avec des ami(e)s. Toute une équipe de bénévoles ou de professionnels se rendra disponible pour vous informer si vous le désirez.



Côte-Pavée
Agence Immobilière
spécialisée dans la vente
06 22 46 57 16



Crédit Mutuel



TOULOUSE JEAN RIEUX



157 Avenue
Jean Rieux
31500 Toulouse

05.61.54.80.00
07.86.95.73.30

Accueil Secrétariat

Lundi:
8h30 • 10h30
14h • 17h00

Mardi:
8h30 • 12h
14h • 17h30

Mercredi:
8h30 • 12h
14h • 18h30

Jeudi:
8h30 • 12h
14h • 17h

Vendredi:
8h30 • 12h
14h • 17h30



CENTRE
JEAN
RIEUX



MAIRIE DE
TOULOUSE

www.toulouse.fr



ALLOCATIONS
FAMILIALES

Caf
de la Haute-
Garonne



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR