

SAISON
2023·2024

SCULPTURE
DESSIN

HARMONIE
AVEC
SOI-MÊME

POPOTE

MANU-
SCRIT

DE
SOCIÉTÉ
DE
PLATEAU

ACTIVITÉS

CENTRE
JEAN
RIEUX

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.centrejeanrioux.com

VENEZ LIKER NOTRE PAGE FACEBOOK !

[www.facebook.com/
CentreJeanRieuxToulouse](http://www.facebook.com/CentreJeanRieuxToulouse)



ADHÉSION 2023 · 2024

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:
11€, 22,5€ ou 29€
(selon le revenu fiscal de référence
et à partir de 18 ans)
- ADHÉSION FAMILIALE:
14€, 29,5€ ou 34,5€
(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.

MULTI-ACCUEIL

- du lundi au vendredi
07h45 → 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 7h45 → 18h15
Fermeture à Noël et en Août.

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.

ATELIER TERRE

- Sophie MARCADÉ
- à partir de 6 ans
- mercredi 16h30 → 18h00

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.

→ De 250 à 345 €/an selon avis d'imposition.

GUITARE

- Pascal SATGÉ
- Niveau débutants :*
- 8 à 11 ans :
mardi 17h → 18h
- 12 à 14 ans :
mardi 18h → 19h
- Niveaux faux débutants :*
- 8 à 11 ans :
jeudi 17h → 18h
- 12 à 14 ans :
jeudi 18h → 19h



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.

→ De 168 à 326 €/an selon avis d'imposition.

ÉVEIL MUSICAL

- Lionel INGOGLIA
 ■ 4 à 5 ans
 ● mercredi 16h → 17h

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.

→ De 94 à 244 €/an selon avis d'imposition.

ÉVEIL CORPOREL

- Cora ORDENES de l'association Mandragora
 ■ 4 à 5 ans
 ● mercredi 17h → 18h

Une activité destinée aux plus petits, à partir de 4 ans. Les enfants pourront faire partie d'une première approche à l'expérience somatique et dynamique du mouvement. Une invitation à leur faire découvrir certaines capacités corporelles, la relation avec les autres et le déplacement dans l'espace. Dans un ambiance ouverte et sécurisée les enfants seront initiés vers la discipline de la danse classique, la danse contemporaine et la technique d'improvisation. Cora est professeure de danse diplômée de la première école supérieure de danse contemporaine au Chili.

→ De 127 à 291 €/an selon avis d'imposition.

STYLISME

- Sophie GOURDON
 ■ à partir de 8 ans
 ● mercredi 15h45 → 17h

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

→ De 155 à 299 €/an selon avis d'imposition.



ENGLISH

- Monique JOHNSON
For little ones:
 ■ 3 à 5 ans
 ● mercredi 16h → 17h
For children:
 ■ 6 à 7 ans
 ● mercredi 15h → 16h
For kids:
 ■ 8 à 10 ans
 ● mercredi 17h → 18h

For little ones:

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

For children:

L'objectif est l'acquisition d'un vocabulaire simple mais varié. Les enfants développent l'oreille en écoutant les dialogues et les chansons.

For Kids:

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.

→ De 116 à 399 €/an selon l'avis d'imposition.

BABY KUNG FU

→ Wulin Association
 ■ 3 à 5 ans
 ● vendredi
 16h30 → 17h15

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.

→ De 189 à 308€/an hors adhésion et licence FF Karaté et disciplines associées.

KUNG FU ENFANTS

→ Wulin Association
 ■ 6 à 10 ans
 ● vendredi
 17h15 → 18h30

Avec l'association Wulin Association. 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.

→ De 231 à 352€/an hors adhésion et licence FFKaraté et disciplines associées.



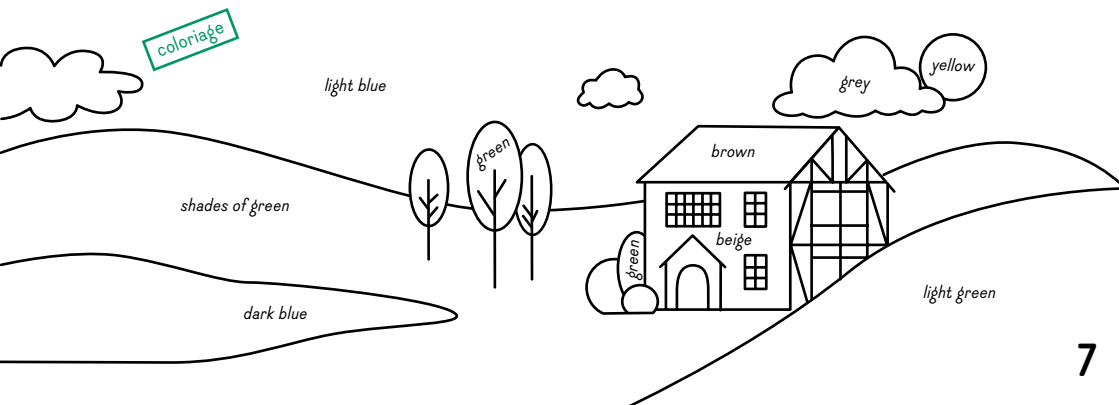
AÏKIDO

→ Jean Marc DESSAPT
 ■ dès 14 ans
 ● mardi et jeudi
 20h → 21h45

Animé par Jean Marc DESSAPT, 5ème Dan de l'aïkikai de Tokyo, association Le Dojo d'Oc.

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 mouvements 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).

→ De 114 à 291€/an selon avis d'imposition hors licence.



JUDO

→ Atmosphère Judo
Toulouse

■ 3 à 13 ans



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 parents/enfants 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 et Découverte 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: Axée 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).

– Exploration Judo: Axée autour d'un suivi individualisé, pré-ados, compétiteurs et loisirs, évoluent ensemble. Principes et aspects fondamentaux, techniques et méthodes d'entraînement seront développés à travers un accompagnement technique et 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:

atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com / 06-48-34-71-75

- De 170 à 245 €/an hors adhésions et licence FFJDA.

LATINO FITNESS

- Cora ORDENES,
l'association Mandragora
- mercredi
18h30 → 19h30
 - vendredi 18h → 19h

Cora vous propose un cours composé d'une fusion extraordinaire entre l'activité sportive et plusieurs rythmes latins, tels que la Cumbia, la Salsa, le Reggaeton, le Merengue, la Samba et la Bachata, entre autres. Chaque cours est basé sur un programme évolutif, qui rend accessible chaque style à tout public cherchant une activité ludique et dynamique. www.coradanse.com

- 1 cours par semaine: de 155 à 308€/an selon avis d'imposition.
- 2 cours par semaine: de 278 à 555€/an selon avis d'imposition. (soit une réduction de 10%)
- *possibilité de combiner 1 cours de fitness latino et 1 cours de danse afrolatino: → de 316 à 621€/an selon avis d'imposition

DANSE AFROLATINO

- Cora ORDENES,
l'association Mandragora
- mercredi
19h30 → 21h
 - vendredi
19h → 20h30

Ce cours de danse est basé sur la transmission de la culture africaine installée en Amérique du Sud, déterminée par ses coloris, sa cadence et son esprit exubérant. Cette activité est destinée aux personnes qui cherchent à redécouvrir leur corps à travers la musique. Grâce à une pédagogie évolutive Cora vous propose un savoir riche en rythme et en mouvement, Cora est professeure de danse diplômée de la première école supérieure de danse contemporaine au Chili. Dès ses premières participations dans les groupes folkloriques et ses voyages des études, Cora amène ses cours avec passion et sensibilité à ses élèves. Consultez son site internet: www.coradanse.com

- 1 cours/semaine: de 198 à 358€/an selon avis d'imposition.
- 2 cours/semaine: de 354 à 645€/an selon avis d'imposition
- *possibilité de combiner 1 cours de fitness latino et 1 cours de danse afrolatino: → de 316 à 621€/an selon avis d'imposition

GUIWARE

- Pascal SATGÉ
- Niveau débutants:*
- mardi 19h → 20h
- Niveau faux débutants:*
- jeudi 19h → 20h
- Guitare jazz et harmonie:*
- mardi 20h → 21h

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 médiateur, 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.

- De 168 à 326€/an selon avis d'imposition.

INITIATION INSTRUMENTS À VENTS : HARMONICA, TROMPETTE, SAXOPHONE

- Jean-Marie BOUILLON
- Débutants:*
- Lundi 18h → 19h30

Jean-Marie vous propose un cours d'initiation aux instruments à vent: harmonica, trompette ou encore saxophone. Une initiation au solfège sera également au programme. Répertoire varié.

- De 62 à 220€/an selon avis d'imposition

NOUVEAU !

ATELIER CHANT CHORAL : MUSIQUE SAVANTE À CAPPELLA

→ Monika WISNIEWSKI

■ Cet atelier est réservé aux adultes et aux ados à partir de 16 ans.

● mardi 18h30 → 20h

NOUVEAU !

Animé par Monika Wisniewski, professeure de chant, coach vocal, cheffe de chœur et chanteuse.

L'Atelier Chant Choral accueille tous les passionné·e·s de musique vocale. L'atelier se déroule en trois parties :

- 1) Échauffement vocal - relaxation, posture, souffle et vocalises.
- 2) Apprentissage des chants - qui se fait par audition et support partition.
- 3) Interprétation - ceci est un travail essentiel, effectué progressivement et permettant de révéler toute la dimension artistique et musicale des chants.

Pour un groupe vocal de qualité et une bonne cohésion musicale du groupe, nous demandons aux choristes une assiduité régulière aux répétitions et une implication personnelle dans l'apprentissage des chants. Cet atelier nécessite une connaissance en chant et en solfège.

→ De 178 à 341€/an selon avis d'imposition.

CHANT ATELIER DE LA VOIX MUSIQUES ACTUELLES

→ Monika WISNIEWSKI

■ Cet atelier est réservé aux adultes et aux ados à partir de 16 ans.

● mercredi 18h30 → 20h

Animé par Monika Wisniewski, professeure de chant, coach vocal, cheffe de chœur et chanteuse.

Vous avez envie de chanter et cette envie vous prend sous la douche, derrière votre ordinateur ou en voiture ? Ça tombe bien car nous vous proposons un Atelier de la Voix, conçu pour découvrir votre voix en chantant des chansons de répertoire de musiques actuelles, pop, chanson française et internationale. Les séances de l'Atelier de la Voix consistent à travailler de manière commune le répertoire des musiques actuelles ainsi que la technique vocale - la détente, prise de conscience corporelle, respiration, développement du souffle, musculature de la voix, de l'articulation, des vocalises et de travail de justesse.

Cet atelier ne nécessite aucune connaissance préalable en chant ou en solfège et est accessible à tous!

Tous les niveaux sont les bienvenus.

→ De 178 à 341€/an selon avis d'imposition.

ATELIER D'INITIATION A LA LECTURE EN PUBLIC

→ Association

Fenêtres sur cours

● mardi 18h → 19h30,
tous les 15 jours

Un atelier de sensibilisation à la Lecture en public ayant pour but de mettre en voix les livres. Dans une 1^{ère} 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 ».

→ De 187 à 308€/an selon avis d'imposition

THÉÂTRE

→ Axelle FARRUGIA,
compagnie Madame Riton
● lundi 18h30 – 20h30

NOUVEAU !



Ensemble nous allons explorer et traverser les fondamentaux du théâtre et à travers le JEU découvrir nos ressources corporelles et vocales.

L'atelier se composera d'un temps d'échauffement dit training et d'explorations individuelles et collectives sur la base d'improvisations sur des thèmes donnés.

Il vous sera proposé de créer un spectacle collectif pour une restitution en fin d'année. Ensemble nous choisirons vers quoi aller (texte, muet etc...) selon les envies, affinités et joies du groupe.

En seconde partie de saison un travail sera consacré à «la table». Il permettra à chacun.e de se sensibiliser avec la lecture à haute voix, et la compréhension du texte et des personnages pour mieux se les approprier, les détourner et les aborder comme une matière de jeu.

Il n'est pas nécessaire d'avoir de pré-acquis, ni de pré-requis pour participer à cet atelier. L'envie est la seule nécessité! Un engagement à l'année est nécessaire pour le bon équilibre du groupe.

La gestion des émotions, l'apprentissage de la verbalisation, le corps et son langage sont au centre des recherches d'Axelle Farrugia. L'espace public est son terrain de jeu, son lieu d'expression! Le clown, le jeu burlesque et la danse sont ses outils de prédilection. En 2011, Madame Riton voit le jour, compagnie de théâtre farfelue un peu contes sur les bords.

→ De 240 à 370€/an selon avis d'imposition.

ATELIER D'ÉCRITURE

→ Monique MADÉ

Découverte:

● Lundi 14h → 16h

Approfondissement:

● Jeudi 14h → 16h

NOUVEAU !

Découverte: 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...

Approfondissement: vous avez déjà participé à un atelier d'écriture et/ou avez une pratique installée? Cet atelier, en conjuguant séances collectives et accompagnement individuel sur des projets personnels, vous permettra d'approfondir votre maîtrise du texte et de partager votre passion. Les thématiques abordées seront définies avec le groupe constitué.

Réunion d'information et contact pour cet atelier, voir Atelier Récits de vie.

→ De 240 à 365€/an selon avis d'imposition

ATELIER RÉCITS DE VIE

- Monique MADÉ
- Mercredi 14h → 16h

NOUVEAU !

Chaque séance de l'atelier sera l'occasion d'un Rdv avec soi-même pour le plaisir, pour raconter, laisser une trace. Après un premier travail sur les techniques d'écriture, chacun pourra rédiger ses propres récits de vie, accompagné par l'animatrice.

Les textes produits pourront en rester là, ou former les prémisses d'un travail autobiographique plus élaboré.

Les thèmes abordés seront définis avec le groupe constitué.

Ces 3 ateliers - Récits de vie et écriture (découverte et approfondissement) - sont animés par Monique MADÉ, formatrice professionnelle titulaire du Master Sciences du langage; biographe. Réunion d'information le lundi 4 septembre à 14h pour présenter ces ateliers en détail.

Vous pouvez aussi contacter l'animatrice directement :
monique.made@yahoo.fr

→ De 240 à 365€/an selon avis d'imposition

ARTS DE LA TERRE

→ Sophie MARCADÉ
et Audrey GLEIZES
ANTUNES

- Mardi 14h → 17h
ou 19h15 → 21h45
- Jeudi 14h → 17h
ou 19h15 → 21h45
- Vendredi 10h → 13h
ou 13h30 → 16h30

Venez rejoindre notre atelier pour partager un moment de détente et de convivialité. Vous apprendrez à manipuler la terre, la modeler, la mettre en forme, la tourner, la travailler et la décorer selon différentes techniques. Ces ateliers sont ouverts à vos envies de création et conviennent parfaitement à un large public d'adultes.

Des stages techniques ou thématiques vous seront proposés tout au long de l'année en prolongement ou en parallèle de ces ateliers. Les ateliers sont assurés par Sophie Marcadé (sur instagram [@sophiemarcadeceramique](https://www.instagram.com/sophiemarcadeceramique)) et Audrey Gleizes Antunes ([@oysterraaa](https://www.instagram.com/oysterraaa)).

→ De 315 à 466€/an selon avis d'imposition.

Une participation aux frais d'email et de terre sera demandée



STYLISME

→ Sophie GOURDON

Adultes et ados

(à partir de 15 ans)

- mercredi 17h → 19h

Adultes

- mercredi
19h15 → 21h15

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

→ De 155 à 299€/an selon avis d'imposition.

MODÈLE
DE
COUTURE



DESSIN - PEINTURE

→ Anouk JULIEN

- mardi 14h → 16h
- mardi 16h15 → 18h15

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.

→ De 166 à 320€/an selon avis d'imposition.



ATELIER PHOTO

→ Francis AVIET

Débutants:

- mardi 18h30 → 20h
- tous les 15 jours

Faux débutants:

- jeudi 14h → 15h30
- tous les 15 jours

Cet ensemble d'ateliers s'adresse aux débutants qui viennent d'acquérir leur appareil photo ou aux amateurs un peu moins novices qui souhaitent s'affranchir du mode automatique de leur appareil. Tous les types d'appareil photo numérique sont acceptés, Bridge ou Hybrid ou Reflex (et toutes les marques).

Les participants doivent venir avec leur appareil photo et objectif(s), 1 batterie chargée, une carte mémoire, un câble de liaison avec un ordinateur, une clé usb.

Construire en marchant: le déroulé se constituera par alternance de sessions de prises de vues et de retours techniques pour aboutir à un résultat satisfaisant. Seront abordés les réglages de l'appareil, l'ouverture et la profondeur de champ, la vitesse et le mouvement, les différents réglages de lumière. Viendra ensuite la correction des photographies en fonction du projet de présentation - logiciel GIMP.

→ De 187 à 308€/an selon avis d'imposition.

INTERNET INFORMATIQUE MULTIMÉDIA

→ Antoine GRABIÉ

- mardi 10h → 11h30
- 24 séances

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 accompagnée 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!

→ De 62 à 220€/an selon avis d'imposition.

Démarrage le 26/09/23

QI GONG

- Philippe DENIS
● jeudi 10h → 11h30

Le Qi Gong est une pratique corporelle intégrée à la médecine traditionnelle chinoise. En prenant soin du corps (automassages, 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.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

TAI CHI

- Philippe DENIS
● lundi 10h → 11h30

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.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

YOGA DYNAMIQUE

- Julie EVAÏN de
l'association Mandragora
● jeudi 12h30 → 13h45

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 reconnection 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, quel que soit son corps, son âge ou son sexe.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.



YOGA DOUX

- Véronique
CASAGRANDE
● mardi 9h30 → 10h45
● jeudi 17h → 18h15

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!

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

HATHA YOGA

- Patrick DARGERÉ
- lundi 17h → 18h30 ou 18h30 → 20h
 - mardi 15h → 16h30, 17h → 18h30 ou 18h30 → 20h

Le Hatha-Yoïa est abordé ici sous l'angle de la prévention à la santé. La relation Corps 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 yoïa.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

SOPHROLOGIE

- Hélène PAGÈS,
Sophrologue
- lundi de 18h → 19h15
 - mardi de 10h30 → 12h

Animée par Hélène Pagès, Sophrologue, certifiée FEPS – titre inscrit au Régistre National de Certification Professionnelle niveau III, 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.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition

SOPHRO-RELAXATION

- Véronique
CASAGRANDE
- jeudi 18h30 → 19h45

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 yoïa, la sophrologie dynamique ou la gymnastique douce. Il est conseillé d'apporter votre tapis de yoïa et une couverture pour la méditation.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

ATELIER MEDITATION

- Véronique
CASAGRANDE
- mardi 12h30 → 13h30

La méditation c'est avant tout s'accorder un moment à soi pour mieux appréhender ce qui nous entoure. Des exercices de relaxation et respiration sur différentes thématiques pour vous aider séance après séance à retrouver plus de sérénité et entrainer votre mental à vivre le moment présent. Un outil très efficace pour la gestion du stress au quotidien. En tenue de tous les jours. Ou pour plus de confort en tenue souple. Il vous sera demandé d'apporter un plaid, un tapis et un coussin de méditation pour plus de confort et une meilleure assise. Sur chaise ou tapis.

→ De 139 à 280€/an selon avis d'imposition.

NOUVEAU !

MÉTHODE PILATES

→ Lionel GILBERT

Niveau fondamental:

● lundi 10h30 → 11h30

● jeudi 10h30 → 11h30

Niveau intermédiaires:

● mardi 12h30 → 13h30

● jeudi 9h15 → 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.

→ De 225 à 284 €/an selon l'avis d'imposition.

→ 2 cours par semaine: 397 €/an, tarif unique.

AÏKIDO

→ Jean Marc DESSAPT

■ dès 14 ans

● mardi et jeudi

20h → 21h45

Animé par Jean Marc DESSAPT, 5^{ème} Dan de l'aïkikai de Tokkyo, association Le Dojo d'Oc.

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 mouvements 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).

→ De 114 à 291 €/an selon avis d'imposition hors licence.

JUDO

→ Atmosphère Judo
Toulouse

■ À partir de 13 ans

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 et évènements organisés tout au long de l'année découvrez et explorez la voie (Do) de la souplesse (Ju) pour un plaisir partagé en famille!

→ Judo ados/adultes: Axé autour d'un suivi individualisé, ados et adultes, compétiteurs et loisirs, évoluent ensemble. Principes et aspects fondamentaux, techniques et méthodes d'entraînement seront développés à travers un accompagnement technique et sportif adapté à chacun. Les circuits techniques, grades, combats, arbitrage, Ju-Jitsu (self-défense), Taiso et katas sont au programme!

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

Renseignements et réservation: 06-48-34-71-75

www.atmospherejudotoulouse.fr

atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com

→ Tarifs: 245 €/an hors adhésions et licence FFJDA.

questions

Que veut dire Ju Jitsu en japonais:

- 1- le combat doux
- 2- la défense du samouraï
- 3- l'art de la souplesse

Pour pratiquer l'aïkido, il faut:

- 1- des tong's
- 2- des baskets
- 3- des pieds

TAÏSO

→ Atmosphère Judo
Toulouse

■ À partir de 15 ans

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 individuels et familiaux, coûts...

Renseignements et réservation: 06-48-34-71-75

www.atmospherejudotoulouse.fr

atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com

→ Tarif: 190€/an hors adhésions et licence FFJDA



SELF DEFENSE (JU-JITSU)

→ Atmosphère Judo
Toulouse

■ À partir de 15 ans

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 individuels et familiaux, coûts...

Renseignements et réservation: 06-48-34-71-75

www.atmospherejudotoulouse.fr

atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com

→ Tarif: 190€/an hors adhésions et licence FFJDA

GYM BIEN-ÊTRE

→ Lionel GILBERT
● lundi 9h15 → 10h15

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.

→ de 185 à 273€/an selon avis d'imposition.

GYM DOUCE

→ Mağali CASSAN
● mardi 11h → 12h

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!

→ De 185 à 273€/an selon avis d'imposition

Possibilité de pratiquer de la gym douce et bien-être:

→ De 319 à 419€/an selon avis d'imposition

STRETCHING DYNAMIQUE

- Lionel GILBERT
- mardi 14h → 15h

NOUVEAU !

Le stretching dynamique est une méthode douce qui consiste à développer la souplesse et à augmenter la mobilité articulaire. Il associe des mouvements articulaires à des postures d'étirements. Sa pratique régulière apporte aux mouvements plus d'aisance et aux articulations plus d'amplitude et de mobilité. Les mouvements articulaires se font lentement au rythme de la respiration. Les bienfaits sont multiples: d'un point de vue physique, il stimule la lubrification articulaire, de ce fait préserve et protège les articulations. Vous augmentez votre souplesse et l'amplitude de vos mouvements. C'est une bonne prévention contre les blessures musculaires et articulaires. D'un point psychique, il diminue le stress et permet une meilleure concentration. Au fur et à mesure de votre pratique, le corps se renforce, s'assouplit et le mental va être apaisé. Pour qui? Le stretching dynamique s'adresse à tous. Du sportif de au niveau à la personne n'ayant jamais fait de sport.

– De 185 à 273 €/ selon l'avis d'imposition.

Possibilité de pratiquer de la gym bien-être et stretching dynamique

– De 319 à 419 €/an selon avis d'imposition.

GROUPE DE MARCHÉ

- Christine LALOI,
Christine BOULOC et
Joëlle MOURET
- 1 fois par mois

Un groupe de marche sera constitué début octobre 2023. 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.

– Tarif: une simple adhésion

ITALIEN

- Grazia Anna GARAU
- Niveau avancé (conversation):*
- jeudi 10h30 → 12h
- Niveau faux-débutants, intermédiaires:*
- jeudi 12h30 → 14h

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.

– De 116 à 399 €/an selon avis d'imposition.

rébus



? - SHIRT



ESPAGNOL

→ Rocio ASENCIO

Niveau débutants:

- mardi 12h30 → 14h

Niveau intermédiaires:

- mardi 15h30 → 17h

Niveau avancés:

- mardi 17h → 18h30

Conversation:

- jeudi 12h30 → 14h

Rocio vous propose d'apprendre la langue et la culture au travers de ses cours et de ses animations par groupes de différents niveaux. Vous serez ainsi amenés à développer toutes les compétences de la langue espagnole: expression et compréhension orales et écrites avec une approche interactive utilisant des matériaux de la vie quotidienne, des jeux, de la créativité et beaucoup de bavardage.

→ De 116 à 399€/an selon avis d'imposition.

ANGLAIS

→ Martine GARRO

Démarrage des cours
le 4/10/23

Niveau débutants:

- jeudi 15h30 → 17h

Niveau faux-débutants:

- mercredi 18h → 19h30

- jeudi 12h30 → 14h

ANGLAIS

→ Martine GARRO

Démarrage des cours
le 4/10/23

Niveau intermédiaires:

- jeudi 14h → 15h30,
et 18h30 → 20h

Niveau avancés:

- mercredi 19h30 → 21h
jeudi 17h → 18h30

ANGLAIS

→ Peter VAN DER
VEEN

*Initiation à la
conversation:*

- mardi 9h → 10h30

*Conversation
confirmée:*

- mardi 10h30 → 12h

→ Tous les cours d'anglais:
de 116 à 399€/an selon avis
d'imposition.

ALLEMAND INITIATION

→ Charlotte HIRSCH
MORBAY

- vendredi 14h → 15h30

Guten Tag und herzlich Willkommen! Dans ce cours d'initiation nous apprendrons les bases de la langue allemande, pratiquerons et élargirons notre vocabulaire en visitant la grammaire à l'aide de petites jeux ludiques.

→ De 48 à 169€/an selon avis d'imposition

CONVERSATION ET GRAMMAIRE ALLEMANDE

→ Charlotte HIRSCH
MORBAY

- mardi 18h30 → 20h

Herzlich Willkommen! Dans ce cours nous reverrons les points grammaticaux les plus importants de la langue allemande et pratiquerons notre capacité de conversation au travers d'une multitude de sujets. Le but est de parler, bavarder, communiquer! Une connaissance basique d'allemand (niveau A1 conclu) est nécessaire pour participer.

→ De 116 à 399€/an selon avis d'imposition

ATELIERS FLE

→ Monique MADÉ

Formatrice

professionnelle titulaire
du Master FLE.

EXPRESSION ÉCRITE

(*en visio*)

● mercredi 10h → 11h30

Démarrage le 4/10/23

Octobre à juin. 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.

Une réunion d'information le jeudi 7 septembre à 14h présentera cet atelier en détail. Vous pouvez aussi contacter directement l'animatrice : monique.made@yahoo.fr

→ De 216 à 394 €/an selon avis d'imposition.

ALPHABÉTISATION

→ animé par
des bénévoles

● mardi 14h → 16h

● jeudi 14h → 16h

† De 33 à 93 €/an selon
avis d'imposition



FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

→ animé par des bénévoles

Niveau 1

● mardi 10h → 11h30

● jeudi 9h30h → 11h

● vendredi 14h → 16h

Niveau 2

● lundi 14h30 → 16h

● mardi 9h30 → 11h

● mardi 18h15 → 19h45

Niveau 3

● lundi 9h → 10h30

● jeudi 14h30 → 16h

Niveau 4

● lundi 9h → 10h30

● mardi 9h → 10h30

L'écrit au quotidien

● jeudi 9h30 → 11h00

Conversation débutant

● mardi 14h → 15h30

Conversation avancée

● mardi 14h → 15h30

→ De 33 à 93 €/an selon avis d'imposition

DENTELLE

→ Charlette LORENZI

● lundi 14h → 17h

● mardi 19h → 21h

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.

→ De 40 à 117 €/an selon avis d'imposition.



ATELIERS M2P (MIDI-PYRÉNÉES PRÉVENTION)

- Gaële de ROBERT
- pour les retraités de 60 et plus.
- Financés par les caisses de retraite.

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

- Atelier Mémoire (10 séances hebdomadaires de 2h, le 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, le 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 Nutrition (8 séances hebdomadaires de 2h, le 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 Cap bien-être (4 modules hebdomadaires de 2h45 + 1 entretien téléphonique individuel, le 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. Tél: 05-61-09-33-98 (Association Ans Vies Âges)

→ Tarif: une simple adhésion

SCRABBLE

- collectif de bénévoles
- vendredi 14h30 → 17h

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

→ Tarif: une simple adhésion



ATELIER PARENTS-ENFANTS

- Salle jasmin
- mercredi 16h → 18h

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
- 16h20 → 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 culturelle. 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

- Salle safrans
- Tous les 15 jours
- vendredi 9h15 → 14h

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.

→ Participation de 5€.

ATELIER ART CRÉATIF

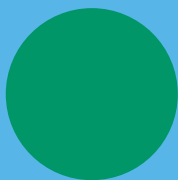
- Salle jasmin
- mercredi 9h30 → 12h (libre)
- vendredi 9h30 → 12h (proposition de thèmes)
- Tous les 15 jours



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 proposent la livraison hebdomadaires de paniers de légumes bio. Les jardins du rouzet cultivent des légumes bio de saison dans une pratique agro écologique. La livraison se déroule 1 fois par mois le mardi de 16h30 à 17h au Centre Jean Rieux.

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

LES ÉVÉNEMENTS

Tout au long de l'année, le Centre Jean Rieux vous invite à ses manifestations exceptionnelles (fête de Noël, carnaval en mars, les mômes au fil des mots, la 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 - Découverte	14h – 16h
Français langue étrangère (niveau 3)	9h – 10h30
Français langue étrangère (niveau 4)	9h – 10h30
Français langue étrangère (niveau 2)	14h30 – 16h
Dentelle (adultes)	14h – 17h
Atelier M2P (Midi-Pyrénées Prévention) (adultes)	14h – 16h
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h20 – 18h
Initiation instruments à vents (débutant)	18h – 19h30
Hatha Yoga	17h – 18h30 ou de 18h30 – 20h
Sophrologie	18h – 19h15
Théâtre (adultes)	18h30 – 20h30

MARDI	
Multi-accueil	7h30 – 18h30
Alphabétisation	14h – 16h
Français langue étrangère (niveau 1)	10h – 11h30
Français langue étrangère (niveau 2)	9h30 – 11h
Français langue étrangère (niveau 2)	18h15 – 19h45
Français langue étrangère (niveau 4)	9h – 10h30
Français langue étrangère conversation (débutant)	14h – 15h30

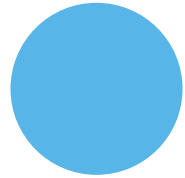
MARDI (suite)	
Français langue étrangère conversation (avancée)	14h – 15h30
Yoga doux	9h30 – 10h45
Anglais conversation (adultes)	9h – 10h30 ou 10h30 – 12h
Internet et multimédia	10h – 11h30
Sophrologie	10h30 – 12h
Gym douce	11h – 12h
Atelier médiation	12h30 – 13h30
Stretching dynamique	14h – 15h
Espagnol (débutants)	12h30 – 14h
Espagnol (intermédiaires)	15h30 – 17h
Espagnol (avancés)	17h – 18h30
Pilates (intermédiaires)	12h30 – 13h30
Dessin, peinture (adultes)	14h – 16h ou 16h15 – 18h15
Arts de la Terre (adultes)	14h – 17h 19h15 – 21h45
Hatha yoga	15h – 16h30 17h – 18h30 18h30 – 20h
Guitare (débutant 8 à 11 ans)	17h – 18h
Guitare (débutant 12 à 14 ans)	18h – 19h
Guitare adulte (débutant)	19h – 20h
Guitare adulte (jazz et harmonie)	20h – 21h
Atelier photo (débutant)	18h30 – 20h Tous les 15 jours
Atelier Chant Choral Musique savante à cappella	18h30 – 20h
Conversation allemand	18h30 – 20h
Judo cf AJT	06.48.34.71.75
Atelier d'initiation à la lecture en public	18h – 19h30 tous les 15 jours
Dentelle	19h – 21h
Aïkido (14ans et +)	20h – 21h45
Self defense Ju-Jitsu cf AJT	06.48.34.71.75

MERCREDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Accueil de loisirs	7h45 → 18h30
Atelier FLE Expression écrite	10h → 11h30 visioconférence
Atelier récits de vie	14h → 16h
Atelier art créatif libre	9h30 → 12h tous les 15 jours
Éveil musical (4 à 5 ans)	16h → 17h
English for children (6 à 7 ans)	15h → 16h
English for little ones (3 à 5 ans)	16h → 17h
English for kids (8 à 10 ans)	17h → 18h
Poterie (enfants)	16h30 → 18h
Atelier parents-enfants (familles)	16h → 18h
Éveil corporel (4 à 5ans)	17h → 18h
Judo cf AJT	06.48.34.71.75
Stylisme Enfants (à partir de 8 ans) Adultes et ados Adultes	15h45 → 17h 17h → 19h 19h15 → 21h15
Anglais (adultes faux débutants)	18h → 19h30
Anglais (adultes avancés)	19h30 → 21h
Fitness Latino	18h30 → 19h30
Danse Afro Latino Américaine	19h30 → 21h
Chorale musiques actuelles	18h30 → 20h

JEUDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Alphabétisation	14h → 16h
Français langue étrangère (niveau 1)	9h30 → 11h
Français langue étrangère («L'écrit au quotidien»)	9h30 → 11h
Français langue étrangère (niveau 3)	14h30 → 16h

JEUDI (suite)	
Pilates (intermédiaires)	9h15 → 10h15
Pilates (débutants)	10h30 → 11h30
Italien (adultes avancés, conversation)	10h30 → 12h
Italien (adultes 2 ^{ème} et 3 ^{ème} année)	12h30 → 14h
Groupe de marche	1 fois/mois
Qi Gong	10h → 11h30
Yoga dynamique	12h30 → 13h45
Espagnol conversation	12h30 → 14h
Atelier d'écriture - Approfondissement	14h → 16h
Atelier photo (faux débutants)	14h → 15h30 Tous les 15 jours
Arts de la Terre (adultes)	14h → 17h 19h15 → 21h45
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
Yoga doux	17h → 18h15
Sophro-relaxation	18h30 → 19h45
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h20 → 18h
Aïkido (14 ans et +)	20h → 21h45

VENDREDI	
Multi-accueil	7h30 → 18h30
Judo cf AJT	06.48.34.71.75
Taïso	19h30 → 20h30
Atelier culinaire	9h30 → 14h Tous les 15 jours
Atelier art créatif à thèmes	9h30 → 12h Tous les 15 jours
Allemand initiation	14h → 15h30
Arts de la terre	10h → 13h 13h30 → 16h30
Français langue étrangère (niveau 1)	14h → 16h
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



solutions des jeux

COUVERTURE

Sculpture, art et dessin → ARTS

Harmonie avec soi-même → BIEN-ÊTRE

Popote → CUISINE

Manuscrit → ÉCRITURE

De société, de plateau : → JEUX

Numérique → INFORMATIQUE

Dialecte → LANGUE

Mélodie → MUSIQUE

Activité physique → SPORT

P 10-11

→ HARMONIE
→ COULISSE

P 12

→ PATRON

P 16

→ l'art de la souplesse
→ des pieds

P 18

→ spaghetti

P 20

→ dessin de lettre: a
→ MÉMOIRE

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 amis. Toute une équipe de bénévoles ou de professionnels se rendra disponible pour vous informer si vous le désirez.

Conception graphique :
mmm collectif
mmmcollectif.com

Caractères typographiques :
Dauphine et Ostrich Sans.

Imprimé par Reprint
groupeprint.com



Crédit  Mutuel

 EST
HABITAT



Du Chic, du Cachet et de l'Exclusivité pour cette agence immobilière indépendante spécialisée dans la vente, notamment sur l'Est toulousain.

Située dans le quartier de la Côte Pavée – le petit Neuilly Toulousain – l'agence EST HABITAT propose des biens triés sur le volet dans les quartiers de la Côte Pavée, Guillheméry, l'Hyper-centre de Toulouse et les périphéries prisées comme Balma. Avec moins de 25 produits en roulement permanent, l'équipe d'EST HABITAT assure à leurs clients un délai de vente réduit et un respect total de leur engagement. Une petite agence efficace qui souhaite le rester et revaloriser ainsi l'image du métier !



98 AVENUE JEAN RIEUX 31500 TOULOUSE – WWW.ESTHABITAT.COM

06 22 46 57 16



CENTRE
JEAN
RIEUX

157 avenue Jean Rieux
31500 Toulouse
05-61-54-80-00
07-86-95-73-30

accueil.centrejeannieux@gmail.com
www.centrejeannieux.com
Facebook: Centre Jean Rieux Toulouse

ACCUEIL SECRÉTARIAT

LUNDI
08:30 – 10:30
14:00 – 17:00

MARDI
08:30 – 12:00
14:00 – 17:30

MERCREDI
08:30 – 12:00
14:00 – 18:30

JEUDI
08:30 – 12:00
14:00 – 17:00

VENDREDI
08:30 – 12:00
14:00 – 17:30

DIALECTE

NUMÉ-
RIQUE

MÉLODIE

ACTIVITÉS
PHYSIQUES

