

Centre

Jean Rieux

Activités 2024 - 2025

# 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, quels que soient 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...

# Enfants & pré-ados

## **MULTI-ACCUEIL**

Lundi — 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 ( 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 15h → 16h30  
ou 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 285 à 380 €/an selon avis d'imposition.  
Ce tarif comprend la fourniture de l'émail, la terre et la cuisson.



# Enfants & pré-ados

## THÉÂTRE ENFANTS

NOUVEAU!

Marion BIGNARDI

● 6 à 9 ans

Mardi 17h → 18h

Imaginer, s'écouter et écouter les autres, prendre confiance, découvrir ses émotions et son corps, et créer un spectacle : si on faisait du théâtre ensemble ?

L'atelier Théâtre Enfants propose de découvrir les bases de la pratique théâtrale, en amenant les enfants à prendre confiance en eux, et à se lâcher sur scène. En se retrouvant une heure par semaine, nous prendrons le temps de s'échauffer, de découvrir les joies du théâtre avec des exercices et des impros, et de créer un spectacle écrit sur mesure à partir des idées des enfants. Les plus grands timides ainsi que les petits clowns de service sont conviés ! Le théâtre, c'est un endroit où le travail, c'est le jeu, alors jouons.

→ De 235 à 335 €/an selon avis d'imposition.

## GUITARE

Débutants :

● 8 à 10 ans :

Mardi 17h → 18h

● 11 à 14 ans :

Mardi 18h → 19h

Faux débutants :

● 8 à 10 ans :

Jeudi 17h → 18h

● 11 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 171 à 332€/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 96 à 249 €/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 130 à 297€ /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 158 à 305 €/an selon avis d'imposition.

## ENGLISH

**Monique  
JOHNSON**

For children:

● 6 à 7 ans

Mercredi 16h → 17h

For Kids:

● 8 à 10 ans

Mercredi 17h → 18h

For children de 6 à 7 ans :

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 de 8 à 10 ans :

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

→ De 118 à 407 €/an selon l'avis d'imposition.



# Enfants & pré-ados

## **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 192 à 314 €/an hors adhésion et licence FF Karaté et disciplines associées.

## **KUNG FU ENFANTS**

**Wulin Association**

● 6 à 10 ans

Vendredi

17h15 → 18h30

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 235 à 359 €/an hors adhésion et licence FFKaraté et disciplines associées.

## **CAPOEIRA**

**NOUVEAU!**

**Marcos ALVES**

**DE MELO, dit**

**« Mestre Molejo »,**

**association Volta**

**Ao Mundo**

● 6 à 12 ans

Vendredi 17h → 18h

La capoeira, mélange d'arts martiaux, de danse, de musique se différencie des arts martiaux asiatiques par des codes nombreux et complexes que le pratiquant acquiert au fil de son expérience. Sport complet et ouvert à tous sans distinction, chacun trouvera son intérêt dans la capoeira. Originaire du Brésil, Maître Molejo, formé dès son enfance à la capoeira participe à nombre de spectacles et démonstrations en France et à travers le monde.

→ de 230 à 330€/an hors adhésion

## **JUDO**

**Atmosphère Judo**

**Toulouse**

● De 3 ans 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 France Judo. 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.

→ Baby Judo 1<sup>ère</sup> année & Éveil Judo (Nés en 2020 & 2021) :  
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)

→ Baby Judo 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> année (Nés en 2020 & 2019) :  
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 hebdomadaire minimum)

→ Mini-Poussin (Nés en 2018 & 2017) :  
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).

→ Poussin (Nés en 2016 & 2015) :  
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.  
(Pratique bi-hebdomadaire minimum).

→ Benjamin (Nés en 2014 & 2013) :  
Axé autour d'un suivi individualisé, 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. (Pratique bi-hebdomadaire minimum pour les pratiquants loisir, 1 séance Judo Combat possible en complément pour les pratiquants ayant une dynamique « compétition ») La découverte de l'arbitrage, du Ju-Jitsu (self-défense), Préparation Physique Intégrée (PPI) et Préparation Physique Générale (PPG), étude des katas...

# Enfants & pré-ados

## → Minimes (Nés en 2012 & 2011):

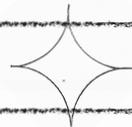
Plus tout à fait des enfants, pas tout à fait des adultes, ce cours est spécialement créé et dédié à ces grands adolescents. L'équipe pédagogique œuvre pour commencer à développer chez eux le judo d'adulte, avec pour objectif la préparation de l'examen de la ceinture noire accessible dès la catégorie cadet. Suivi individualisé, accompagnement technique et sportif. (Pratique bi-hebdomadaire minimum.)

Des séances complémentaires sont au programme pour les pratiquants ayant une dynamique « compétition ». Tous pourront aussi se former à l'arbitrage, le Ju-Jitsu (self-défense), le Taïso mais aussi étudier les katas... AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique : groupe, horaires, projets individuels et familiaux, coûts...

→ De 170 à 230 €/an hors adhésions AJT, CjR et licence France Judo

Renseignements et réservation : 06 48 34 71 75  
<http://www.atmospherejudotoulouse.fr/>  
[atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com](mailto:atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com)





## LATINO FITNESS

**Cora ORDENES,**  
**Association**  
**Mandragora**  
Mercredi  
18h30 → 19h30

Cora vous propose un cours composé par une fusion extraordinaire entre l'activité sportive et les pas de base des rythmes latino-Américains tels que la Salsa, le Reggaeton, le Merengue, la Samba et la Bachata, entre autres. Chaque cours est basé sur un programme évolutif, qui rend accessible à chaque style et à tout public cherchant le plaisir d'une activité vivante et cadencée. Cora est professeure de danse d'origine Vénézuélienne, diplômée de la première école supérieure de danse contemporaine du Chili.

→ de 158 à 314 €/an selon avis d'imposition.  
[www.coradanse.com](http://www.coradanse.com)

## DANSE AFROLATINO

**Cora ORDENES,**  
**Association**  
**Mandragora**  
Mercredi 19h30 → 21h

Grâce à sa pédagogie bienveillante, Cora vous propose un savoir riche en rythme et en mouvement, basé sur la transmission de la culture africaine installée en Amérique du Sud. Vous vous imprégnez des danses traditionnelles, de leur esprit et univers musical. Chaque cours intègre des exercices d'étirement, d'éveil musculaire et de musicalité, afin d'acquérir différentes coordinations qui permettront une mise en place du travail chorégraphique. Cora est professeure de danse d'origine Vénézuélienne, diplômée de la première école supérieure de danse contemporaine du Chili, elle a parcouru différents groupes folkloriques dans différents pays, elle mène ses cours avec passion et sensibilité.

→ de 202 à 365 €/an selon avis d'imposition.  
[www.coradanse.com](http://www.coradanse.com)

## GUITARE

Débutants:  
mardi 19h → 20h  
Faux débutants:  
jeudi 19h → 20h

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 171 à 332€/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 63 à 224 €/an selon avis d'imposition

## **CHANT ATELIER DE LA VOIX MUSIQUES ACTUELLES**

**Monika WISNIEWSKI**

Mercredi

18h30 → 20h

● à partir de 16 ans

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, musculation 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 180 à 348 €/an selon avis d'imposition.

## **ATELIER D'INITIATION À LA LECTURE EN PUBLIC**

**Association**

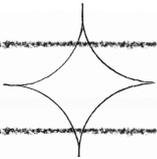
**Fenêtres sur cours**

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<sup>ère</sup> 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 190 à 314 €/an selon avis d'imposition



## THÉÂTRE

NOUVEAU!

Marion BIGNARDI

Mardi 18h30 → 20h30

Vouloir jouer, vouloir montrer du vrai avec du faux, vouloir explorer ses émotions en riant plus fort, pleurant plus fort, criant plus fort, vouloir se lâcher sur une scène... Il y a plein de raisons de vouloir pousser la porte d'un atelier théâtre Adultes, alors lancez-vous! Cet atelier se veut être un atelier de création pour les participant.es, un moment de bienveillance et d'entraide, deux heures pour lâcher prise, explorer son imagination, développer sa répartie. La première partie de l'année sera consacrée à la découverte ou l'approfondissement de la pratique théâtrale via des jeux, des exercices, des impros, et dans un deuxième temps nous nous attellerons à la création d'un spectacle commun ; de l'idée du texte jusqu'à la mise en scène et les répétitions finales, nous avancerons ensemble dans cette aventure créative.

→ De 245 à 372 €/an selon avis d'imposition.

## ATELIER D'ÉCRITURE

Découverte

Jeudi 14h → 16h

Septembre à juin

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...

→ De 245 à 372 € /an selon avis d'imposition

## ÉCRITURE

Approfondissement

Lundi de 14h → 16h

Septembre à juin

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.

→ De 245 à 372 € /an selon avis d'imposition

## **ATELIER RÉCITS DE VIE**

**Monique MADÉ**  
Mercredi 14h → 16h  
Septembre à juin

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. Les ateliers d'écriture et récits de vie sont animés par Monique MADÉ Formatrice professionnelle titulaire du Master Sciences du langage; biographe.

→ De 245 à 372€ /an selon avis d'imposition  
Une réunion d'information le lundi 9 septembre à 14h  
présentera ces ateliers en détail.  
Vous pouvez aussi contacter directement l'animatrice :  
[monique.made@yahoo.fr](mailto:monique.made@yahoo.fr)

## **ATELIER PHOTO**

**Francis AVIET**  
Débutants et  
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.

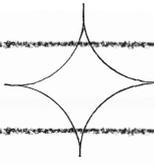
→ De 190 à 314€/an selon avis d'imposition.

## **STYLISME**

**Sophie GOURDON**  
Adultes et ados 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 158 à 305 € /an selon avis d'imposition.



## ARTS DE LA TERRE

**Sophie MARCADÉ  
et Audrey GLEIZES  
ANTUNES**

Mardi 15h → 18h  
ou 18h45 → 21h45  
Jeudi 15h → 18h  
ou 18h45 → 21h45  
Vendredi 10h → 13h  
ou 13h30 → 16h30  
ou 17h30 → 20h30

Rejoignez notre atelier de céramique pour partager un moment de détente et de convivialité. Vous apprendrez différentes techniques de fabrication de poteries, sculptures... tout en donnant libre cours à la créativité et à vos envies personnelles. Nous proposons également en 2<sup>e</sup> partie d'année la réalisation d'une création autour d'un thème commun pour une exposition. Les ateliers conviennent à un large public d'adultes. La céramique est un art ancestral qui demande patience par l'apprentissage par les expériences. La vie collective de l'atelier est joyeuse et enrichissante et demande ainsi un engagement personnel. Découvrez-le travail des intervenantes sur Instagram : @sophiemarcade et @oysterraaa

→ De 430 à 521 €/an selon avis d'imposition. Le tarif comprend la fourniture de l'émail, la terre et la cuisson.

## DESSIN - PEINTURE

**Anouk JULIEN**  
Atelier "midwork"

tous niveaux :

Mardi 12h → 14h

Niveau avancé :

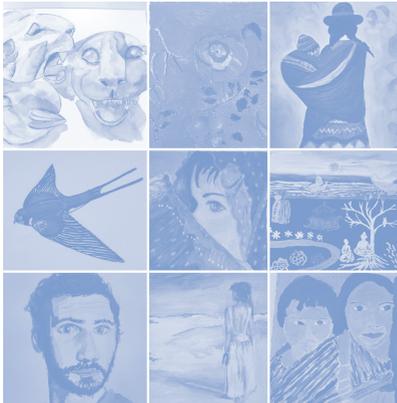
Mardi 14h → 16h :

Faux débutants :

Mardi 16h → 18h :

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. Accordez-vous une petite pause créative à midi, amenez votre panier repas pour grignoter tout en dessinant !

→ De 169 à 326 €/an selon avis d'imposition.



## **INTERNET INFORMATIQUE MULTIMÉDIA**

**Antoine GRABIÉ**

Mardi 10h → 11h30

(12 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 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.

→ De 31 à 112 €/an selon avis d'imposition.  
Démarrage le 24/09/24

## **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 141 à 285 €/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.

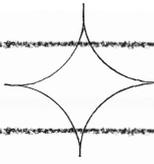
→ De 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## **YOGA DYNAMIQUE**

**Julie EVAÏN, associ-  
ation "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 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

### **YOGA DOUX**

**Véronique**

**CASAGRANDE**

Mardi 9h15 → 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 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

### **HATHA YOGA**

**Véronique**

**CASAGRANDE**

Lundi 17h → 18h30

ou 18h40 → 20h10

Dédier un moment dans la semaine à cette activité corporelle extraordinaire qu'est le Yoga va vous permettre d'aller chercher tout ce que le corps est capable de faire dans les moindres recoins ; pratiquer le yoga modifie notre état de conscience et permet une exploration de toutes les possibilités du corps. Emotions, stress, relations conflictuelles conditionnent le corps; de même, apaisement, détente le font réagir de façon plus sereine et harmonieuse. Devenir un champion des postures n'est pas le but. Adopter une posture de vie, authentique, plus juste, pour soi et pour les autres est plus épanouissant. Se concentrer, respirer, se détendre dans la posture, c'est source de progrès! Ça s'apprend! Ma mission : vous accompagner. Le cours de hatha-yoga s'adresse à tous : débutants, confirmés, jeunes et moins jeunes. Prévoir un tapis de yoga, une brique, une couverture pour la relaxation

→ De 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## YOGA

**Christelle AMBID**

Mardi 15h → 16h30

ou 17h → 18h30

ou 18h30 → 20h

Ce cours de yoga est composé d'un temps d'échauffement pour assouplir et dénouer les tensions du dos, d'un temps de pratique de différentes postures, suivis d'une relaxation, et, pour terminer, d'un temps de respirations et/ou de méditations. Les bienfaits du yoga ne s'arrêtent pas sur le tapis, et se manifestent au quotidien en retrouvant souplesse, agilité, calme et sérénité.

Ce cours est ouvert à tous. Prévoir un tapis de yoga et de quoi se couvrir pour la relaxation (châle ou couverture).

→ De 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## ATELIER KERO-ZEN

NOUVEAU!

**Christelle AMBID**

Lundi 15h → 16h30

Dans ce cours, nous pratiquerons divers mouvements simples et ludiques, accessibles à tous, alliant respiration et coordination afin d'améliorer l'équilibre, la motricité, l'agilité et la concentration. Un moment convivial pour se libérer du stress et des tensions accumulés, revenir à soi tout en portant attention aux autres et à son environnement. Au fur et à mesure, vous développerez plus d'aisance et de confiance dans vos différentes activités quotidiennes que ce soit à l'école, au travail, à la maison ou dans les loisirs créatifs ou sportifs. Ouvert à tous. Prévoir de l'eau. L'activité peut se faire dans une tenue de ville confortable.

→ De 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## SOPHROLOGIE

Hélène PAGÈS

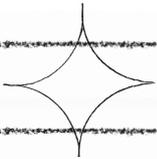
Lundi 18h → 19h15

ou Mardi

10h30 → 12h

Animée par Hélène Pagès, Sophrologue, certifiée FEPS – titre inscrit au Registre 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 141 à 285 €/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 : Automassages et étirements doux — Relaxation — Sophronisation, 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.

→ De 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## ATELIER MÉDITATION

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 entraîner 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 141 à 285 €/an selon avis d'imposition.

## MÉTHODE PILATES

Lionel GILBERTF

Fondamental :

Lundi 10h30 → 11h30  
/ Jeudi 10h30 → 11h30

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 229 à 289 €/an selon l'avis d'imposition.

→ 2 cours par semaine : 405 €/an, tarif unique.

## AÏKIDO

Jean Marc DESSAPT

Mardi et jeudi 20h →  
21h45 ● dès 14 ans

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

## JUDO

Atmosphère Judo

Toulouse

De 12 ans à 90 ans

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 116 à 297 €/an selon avis d'imposition hors licence.

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 France Judo. À travers les entraînements, passages de grades, rencontres amicales, tournois et championnats officiels, stages 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!

Axé autour d'un suivi individualisé, ados et adultes, compétiteurs et loisirs, sont invités à se retrouver autour des diverses séances proposées pour la bonne réalisation de leur projet. 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! Plusieurs RDV hebdomadaires qui se veulent avant tout conviviaux.

→ Tarifs: 230 €/an hors adhésions au Centre Jean Rieux, AJT et licence Fédérale

## TAISO

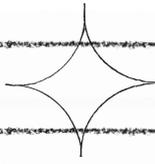
Atmosphère Judo

Toulouse

De 15 ans à 90 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.

→ Tarifs: 170 €/an hors adhésion au Centre Jean Rieux, AJT et licence Fédérale



**SELF-DEFENSE  
(JU-JITSU)**

**Atmosphère Judo  
Toulouse**

De 15 ans à 90 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.

→ Tarifs: 170 €/an hors adhésions au Centre Jean Rieux, AJT et licence France Judo

Pour les cours de Judo, Taïso et Self-défense animés par Atmosphère Judo Toulouse: AJT est à votre écoute pour vous orienter au mieux dans votre pratique: groupe, horaires, projets individuels et familiaux, coûts...  
Pour tous les cours de Atmosphère Judo Toulouse, renseignements et réservation: 06 48 34 71 75  
[www.atmospherejudotoulouse.fr](http://www.atmospherejudotoulouse.fr)  
[atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com](mailto:atmosphere.judo.toulouse@hotmail.com)

**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 188 à 278 €/an selon avis d'imposition.

**STRETCHING  
DYNAMIQUE**

**Lionel GILBERT**  
Mardi 14h → 15h

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

## PILATES SUR BALLON

NOUVEAU!

Lionel GILBERT

Mardi 15h15 → 16h15

## CAPOEIRA

NOUVEAU!

Marcos ALVES DE MELO,  
dit " Mestre Molejo",  
association "Volta  
Ao Mundo"

Vendredi 18h → 19h30

Ados et Adultes

## GYM DOUCE

Magali CASSAN

Mardi 11h → 12h

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 niveau à la personne n'ayant jamais fait de sport.

→ De 188 à 278 € selon l'avis d'imposition.  
( Possibilité de pratiquer de la gym bien-être et stretching dynamique: de 325 à 427€/an selon avis d'imposition.)

Le Pilates sur ballon amène un côté ludique à la séance de Pilates. Les exercices sur le ballon apportent les mêmes bienfaits que le Pilates au sol avec en plus un travail d'équilibre et de proprioception.

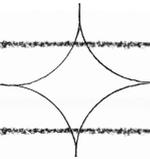
→ De 229 à 289 €/an selon l'avis d'imposition.

Savant mélange d'arts martiaux, de danse et d'acrobatie, la capoeira séduit aussi par son aspect culturel. Outre la pratique des mouvements, le capoeiriste est initié à la musique et aux chants de capoeira et par là-même, à la langue et la culture brésilienne. Sport complet et ouvert à tous sans distinction d'âge, de sexe ou de corpulence, discipline riche et chargée d'histoire, chacun trouvera son intérêt dans la capoeira. Originaire du Brésil, Maître Molejo, formé dès son enfance à la capoeira participe à nombre de spectacles et démonstrations en France et à travers le monde.

→ De 260 à 410€/an hors adhésions

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 188 à 278 €/an selon avis d'imposition.  
( Possibilité de pratiquer de la gym douce et bien-être: de 325 à 427 €/an selon avis d'imposition)



## GRUPE DE MARCHE

**Christine LALOI,  
Christine BOULOC  
et Joëlle MOURET**  
Mercredi 1x/mois

Un groupe de marche sera constitué début octobre 2024. 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 Conversation

**Sophie CORZAN**  
Mardi 10h30 → 12h

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 faux débutants ou en avancés, le tout dans un souci d'acquisition de vocabulaire, de tournures grammaticales, d'éléments d'ordre culturels.

→ De 118 à 399 €/an selon avis d'imposition.

## ESPAGNOL

**Paula MATEOS**

Conversation:

Mardi 12h30 → 14h

Niveau débutants:

Mardi 14h → 15h30

Niveau intermédiaires:

Mardi 15h30 → 17h

Niveau avancés:

mardi 17h → 18h30

Paula 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 amené.es 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 118 à 399 €/an selon avis d'imposition.

## ANGLAIS

**Mary Paz SIERRA  
CIFUENTES**

Conversation

confirmé.es:

Mardi 10h30 → 12h

Venez pratiquer l'anglais en mode conversation sur différents sujets d'actualité ou à travers des textes de façon décontractée! Rendez-vous les mardis de 10h30 à 12h. See you soon!

# Ados / Adultes

## ANGLAIS

Martine GARRO

Démarrage des cours le 2 octobre 2024

- Débutants : jeudi 15h30 → 17h
- Faux-débutants : mercredi 18h → 19h30 ou jeudi 12h30 → 14h
- Intermédiaires : jeudi 14h → 15h30 ou 18h30 → 20h
- Avancés : mercredi 19h30 → 21h ou jeudi 17h → 18h30

→ Tous les cours d'anglais : de 118 à 399 €/an selon avis d'imposition.

## ALLEMAND INITIATION

Charlotte HIRSCH  
MORBEY

mardi 14h15 → 15h45

Guten Tag und herzlich willkommen! Dans ce cours d'allemand nous approfondirons les bases de vos connaissances de la langue allemande (A1.1 conclu). Nous discuterons d'une grande variété de sujets, élargirons votre vocabulaire et visiterons la grammaire à l'aide de petites excursions ludiques.

→ De 118 à 399 €/an selon avis d'imposition

## CONVERSATION ET GRAMMAIRE ALLEMANDE

Charlotte HIRSCH  
MORBEY

Mardi 18h30 → 20h

Herzlich Willkommen! Dans ce cours nous revoyons les points grammaticaux les plus importants de la langue allemande et pratiquons notre capacité de conversation au travers d'une multitude de sujets en alternant. Le but est : parler, bavarder, communiquer ! Une connaissance d'allemand à un bon niveau A2 serait nécessaire pour participer.

→ De 118 à 399 €/an selon avis d'imposition

## ATELIER FLE

Monique MADÉ  
Formatrice  
professionnelle  
titulaire du  
Master FLE

Expression écrite :  
séances en visio-  
conférence.

Mercredi  
10h → 11h30

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.

→ De 220 € à 402 € /an selon avis d'imposition.

Une réunion d'information le jeudi 12 septembre à 14h présentera cet atelier en détail.

Démarrage le 2 octobre 2024.

Vous pouvez aussi contacter directement l'animatrice :  
[monique.made@yahoo.fr](mailto:monique.made@yahoo.fr)

**FRANÇAIS  
LANGUE  
ÉTRANGÈRE**

**Animé par des  
bénévoles**

Niveau 1

Mardi 10h → 11h30

Jeudi 9h30 → 11h

Niveau 2

Mardi 9h30 → 11h

Vendredi 10h → 11h30

Niveau 3

Lundi 9h → 10h30

Jeudi 14h → 15h30

Niveau 4

Lundi 9h → 10h30

Vendredi 14h → 15h30

**DENTELLE**

**Charlette LORENZI**

Lundi 14h → 17h

**L'écrit au quotidien :**

lundi 14h00 → 15h30

mercredi 9h30 → 11h

**Conversation débutant :**

(jour à définir à partir du mois de janvier)

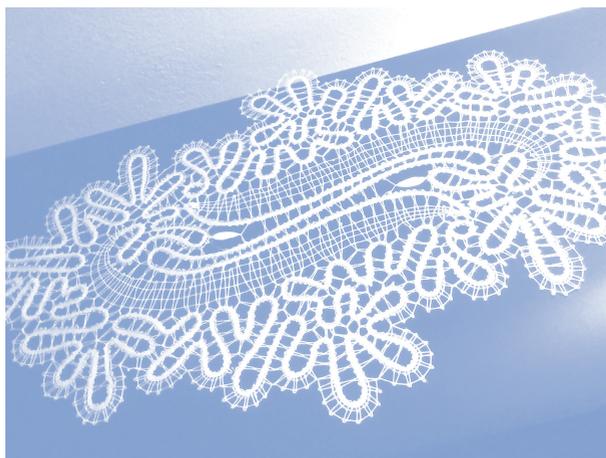
**Conversation avancée :**

mardi 14h → 15h30

→ De 33 à 94 €/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.

→ De 41 à 119 €/an selon avis d'imposition.



## ATELIERS M2P

### Midi-Pyrénées Prévention

Pour les retraités de  
60 ans et plus

#### ● Atelier mémoire

Lundi 14h → 16h :  
10 séances hebdo-  
madares de 2h

#### ● Atelier équilibre et prévention des chutes

Jeudi 14h → 15h30 :  
10 séances hebdo-  
madares d'1h30  
encadrées par  
2 séances d'évalu-  
ation pour mesurer  
les progrès

#### ● Atelier Nutri Activ'

Lundi 14h → 16h :  
6 séances hebdo-  
madares de 2h

#### ● Atelier Cap bien-être

Lundi 14h → 16h45 :  
4 modules  
hebdomadaires de  
2h45 + 1 entretien  
téléphonique  
individuel,

#### SCRABBLE

Mardi 14h → 16h45  
ou vendredi 14h → 17h

Ateliers financés par les caisses de retraite.

Différents ateliers de prévention peuvent être proposés (en fonction des demandes) dans le courant de l'année aux personnes retraitées de 60 ans et plus :

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.

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.

L'atelier aborde différents thèmes : alimentation et activité physique / besoins nutritionnels spécifiques des seniors / activité physique et ses bienfaits / alimentation plaisir / du panier à l'assiette / les bons réflexes consommation.

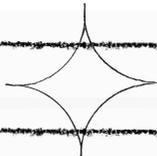
Cet atelier a pour but de maintenir un état de bien-être mental en renforçant ses compétences psychosociales et de développer sa capacité à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne grâce à la gestion du stress et des émotions.

→ Tarif : une simple adhésion

Renseignements : Gaële de Robert, Référente territoriale pour Midi-Pyrénées Prévention (M2P)  
Tél : 05.61.09.33.98 (Association Ans Vies Âges)

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

→ Tarif : une simple adhésion



## ATELIER PARENTS- ENFANTS

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  
16h15 → 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

Vendredi 9h15 → 14h  
Tous les 15 jours

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

Sujet libre:

Mercredi 9h30 → 12h

Proposition  
de thèmes:

Vendredi 9h30 → 12h  
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](mailto:cesfcentrejeanrieux@gmail.com)

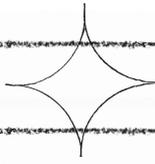
# LUNDI

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
<u>Atelier écritures - approfondissement</u>	14h → 16h
Français langue étrangère <u>Niveau 3</u>	9h → 10h30
Français langue étrangère <u>Niveau 4</u>	9h → 10h30
Français langue étrangère - « L'écrit au quotidien »	14h30 → 16h
<u>Dentelle Adultes</u>	14h → 17h
Atelier M2P (Midi- Pyrénées Prévention) <u>Adultes</u>	14h → 16h45
Atelier "Kéro-zen"	15h → 16h30
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h15 → 18h

Initiation instruments à vents <u>Débutant</u>	18h → 19h30
Hatha Yoga	17h → 18h30 ou 18h40 → 20h10
Sophrologie	18h → 19h15

# MARDI

Multi-accueil	7h30 → 18h30
Français langue étrangère <u>Niveau 1</u>	10h → 11h30
Français langue étrangère <u>Niveau 2</u>	9h30 → 11h
Français langue étrangère conversation <u>Avancée</u>	14h → 15h30
Yoga doux	9h15 → 10h45
Anglais conversation <u>Adultes</u>	10h30 → 12h
Internet et multimédia	10h → 11h30
Sophrologie	10h30 → 12h
Italien conversation	10h30 → 12h
Gym douce	11h → 12h



Atelier méditation	12h30 → 13h30
Scrabble	14h→16h45
Pilates Intermédiaires	12h30 → 13h30
Stretching dynamique	14h → 15h
Pilates sur ballon:	15h15 → 16h15
Espagnol (conversation)	12h30 → 14h
Espagnol Débutants	14h→15h30
Espagnol Intermédiaires	15h30 → 17h
Espagnol Avancés	17h → 18h30
Dessin, peinture Adultes	12h → 14h <u>Tous niveaux</u> ou 14h → 16h <u>Avancés</u> 16h → 18h <u>Faux débutants</u>
Arts de la Terre Adultes	15h → 18h ou 18h45 → 21h45
Yoga	15h → 16h30 ou 17h → 18h30 ou 18h30 → 20h
Théâtre enfants 6 à 9 ans	17h → 18h
Théâtre adultes	18h30 → 20h30
Guitare débutants 8 à 10 ans	17h→18h

Guitare Débutants 11 à 14 ans	18h → 19h
Guitare Débutants Adultes	19h → 20h
Allemand initiation	14h15 → 15h45
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)
Aïkido 14 ans et +	20h → 21h45
Self defense Ju-Jitsu cf AJT	06.48.34.71.75

## MERCREDI

Multi-accueil	7h30 → 18h30
Accueil de loisirs	7h45 → 18h15
Groupe de marche	1 fois/mois
Français langue étrangère « L'écrit au quotidien »	9h30 → 11h
Atelier FLE Expression écrite (visioconférence)	10h → 11h30
Atelier récits de vie	14h → 16h

# JEUDI

Atelier art créatif libre	9h30 → 12h
Éveil musical <u>4 à 5 ans</u>	16h → 17h
English for children <u>6 à 7 ans</u>	16h → 17h
English for kids <u>8 à 10 anS</u>	17h → 18h
Poterie <u>Enfants</u> à partir de 6 ans	15h → 16h30 ou 16h30 → 18h
Atelier parents-enfants familles	16h → 18h
Éveil corporel <u>4 à 5 ans</u>	17h → 18h
Judo cf AJT	06.48.34.71.75
Stylisme <u>Enfants</u> à partir de 8 ans	15h45 → 17h
Stylisme <u>Ados/adultes</u>	17h → 19h ou 19h15 → 21h15
Anglais <u>Adultes faux</u> <u>débutants</u>	18h → 19h30
Anglais <u>Adultes avancés</u>	19h30 → 21h
Fitness Latino	18h30 → 19h30
Danse Afro Latino Américaine	19h30 → 21h
Chorale musiques actuelles	18h30 → 20h

Multi-accueil	7h30 → 18h30
Français langue étrangère <u>Niveau 1</u>	9h30 → 11h
Français langue étrangère <u>Niveau 3</u>	14h → 15h30
Pilates <u>Intermédiaires</u>	9h15 → 10h15
Pilates <u>Débutants</u>	10h30 → 11h30
Qi Gong	10h → 11h30
Yoga dynamique	12h30 → 13h45
Atelier d'écriture - <u>Découverte</u>	14h → 16h
Atelier photo <u>Débutants et faux</u> <u>débutants</u>	14h → 15h30 Tous les 15 jours
Arts de la Terre <u>Adultes</u>	15h → 18h ou 18h45 → 21h45
Anglais <u>Adultes faux</u> <u>débutants</u>	12h30 → 14h
Anglais <u>Adultes</u> <u>intermédiaires</u>	14h → 15h30 ou 18h30 → 20h
Anglais <u>Adultes</u> <u>débutants</u>	15h30 → 17h

# VENDREDI

Anglais <u>Adultes avancés</u>	17h → 18h30
Atelier équilibre - prévention des chutes adultes	14h → 15h30
Accompagnement à la scolarité (CLAS)	16h15 → 18h
Judo cf AJT	06.48.34.71.75
Guitare faux <u>Débutants 8 à 10 ans</u>	17h → 18h
Guitare faux <u>Débutants 11 à 14 ans</u>	18h → 19h
Guitare <u>Adultes faux débutants</u>	19h → 20h
Yoga doux	17h → 18h15
Sophro-relaxation	18h30 → 19h45
Aïkido <u>14 ans et +</u>	20h → 21h45

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)
Français langue étrangère <u>Niveau 2</u>	10h → 11h30
Arts de la terre	10h → 13h ou 13h30 → 16h30 ou 17h30 → 20h30
Français langue étrangère <u>Niveau 4</u>	14h → 15h30
Scrabble	14h → 17h
Baby Kung Fu <u>3 à 5 ans</u>	16h30 → 17h15
Kung Fu enfants <u>6 à 10 ans</u>	17h15 → 18h30
Capoeira <u>6 à 12 ans</u>	17h → 18h
Capoeira <u>Ados/adultes</u>	18h → 19h30

## ● 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](mailto:accueil.centrejeanrieux@gmail.com)

## ● Les événements

Tout au long de l'année, le Centre Jean Rieux vous invite à ses manifestations exceptionnelles (fête de Noël, la nuit de la lecture, les mômes au fil des mots, le printemps des poètes, le vide grenier festif 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.

## ● Permanence 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.



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 Neuhilly Toulousain – l'agence EST HABITAT propose des biens triés sur le volet dans les quartiers de la Côte Pavée, Guilhaumery, 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](http://WWW.ESTHABITAT.COM) | 09 82 45 25 16

**Crédit Mutuel**  
Toulouse Camille Pujol

107, avenue Camille Pujol - 31500 Toulouse  
Tél. : 05 61 80 08 67 - Email : [02208@creditmutuel.fr](mailto:02208@creditmutuel.fr)

**Carrefour**  
market

**TOULOUSE JEAN RIEUX**

# Adhésion 2024-2025

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

→ 11,5€, 23,5€ ou 30€

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

● Adhésion familiale

→ 14,5€, 31€ ou 36€

(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.

● **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.

Conception graphique : Anna Philippi

Caractères typographiques : Apfel Grotezk — Luigi Gorlero

Impression : Reprint — [groupereprint.com](http://groupereprint.com)

ACCUEIL  
SÉCRÉTARIAT

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

157 Avenue Jean Rieux  
31500 Toulouse

05.61.54.80.00  
07.86.95.73.30

  
CENTRE  
JEAN social et  
socio-culturel  
RIEUX

[accueil.centrejeanrieux@gmail.com](mailto:accueil.centrejeanrieux@gmail.com)

[www.centrejeanrieux.com](http://www.centrejeanrieux.com)

Facebook : Centre Jean Rieux Toulouse

Instagram : Centre Jean Rieux

