ACTIVITES 2023-2024 - ESPINASSES

ACTIVITÉS MUSICALES

Ocurs de Piano : Patrick Char

2 06 22 73 26 71

O Cours de Batterie/Percussions : Kévin Bohn

2 06 79 45 72 85

AUTRES ACTIVITÉS

 ● CLUB DES AÎNES DE SERRE-PONÇON : jeudi 14h – 18h30

COURS INFORMATIQUE :
 1^{er} et 3^{ème} jeudi de chaque mois

Gratuit sur inscription: 07 61 30 17 95

• ATELIERS SÉNIORS : mardi après-midi

Gym Équilibre, nutrition, yoga, ...

2: 04 92 54 52 68

RESTAURANTS DU CŒUR :

jeudi 11h00 – 11h30

Régine 06 68 60 67 93

• RESPIRE : ateliers bricolage de saisons

(Décembre Noëllissime, ...) à partir de septembre :

T Valérie 06 73 43 35 04

ACTIVITÉS ENFANTS LE MERCREDI

● THEÂTRE D'IMPROVISATION : tous les 15 jours 9h30-11h

This is a second of the second



BOX ANGLAISE: (à partir de 7 ans): Les bons poings:

10h – 12h à partir du 4 octobre

14h - 15h30

Malik Gherbi: 06 63 02 35 44

• VTT CLUB SERRE-PONÇON :

- 3-6 ans et 6 ans et +

Alix: 06 27 64 29 14

• DANSE : Modern Jazz (ASSC)

5- 7 ans : 17h30-18h15 7 ans et + 18h15-19h15

Anne: 06 63 01 56 56

© CATÉCHISME:

Emmanuelle: 06 81 89 23 02

L'INSTANT-ANIMAL : équitation enfant/adolescent

Prune: 06 43 73 97 84



ACTIVITÉS ADULTES

● QIGONG: (Association Bien-Être):
 lundi 18h – 19h30 (à partir du 2/10)
 Table Nathalie Blanc: 06 81 09 06 81

nat.castaing@wanadoo.fr



• MULTI GYM TONIC : (AGV) mardi 10h30 – 11h30

YOGA: (AGV)mardi 17h30 – 18h30

● GYM PILATES: (AGV) mardi 18h30 – 19h30

● RENFORCEMENT MUSCULAIRE: (AGV) mercredi 19h00 – 20h00

● GYM STRECH: (AGV) vendredi 10h30 – 11h30

AGV Mélanie MASURIER 06 84 37 97 76 agvburo05130@gmail.com

● DANSE EN LIGNE: (Association Ricochet)
 jeudi 19h – 21h (dès 12 ans) à partir du
 Armelle LETELLIER 06 16 83 20 42



• KUNG FU:

mardi 19h – 20h30 et mercredi 19h30-21h

Table Jean-Michel Bonnet : 06 09 43 85 05

● BOX ANGLAISE : Les bons poings : à partir du 2/10/23

lundi et jeudi 19h - 20h30

Malik Gherbi: 06 63 02 35 44



CinéVADROUILLE :
 3ème dimanche de chaque mois
 www.cinevadrouille.fr

Location Salles des Fêtes : Mairie : 04 92 54 44 55 Pour toute information complémentaire : 04 92 54 52 68