

# Lettre de rentrée du Causse : tennis, chorale, pilate ... toutes les activités 2018/2019



ASSOCIATION  
DU CAUSSE

Lettre de rentrée du Causse 2018  
par Familles Rurales du Causse

## Pour la rentrée: toutes les activités sur le Causse (artistiques, sportives, ludiques ... pour tous les âges...)

N'hésitez pas à nous faire parvenir les infos qui nous auraient échappées à [afrv@vaour.net](mailto:afrv@vaour.net), nous pourrions ainsi les diffuser au mois d'octobre. Vous pouvez imprimer aisément ces activités en téléchargeant le document pdf joint.

### **Cours de yoga, Familles Rurales du Causse**

**Yoga traditionnel les mardi et jeudi, 19h à 20h30, Ecole, Vaour**

**Yoga doux le jeudi, 15h à 16h, Salle du conseil, Mairie, Vaour**

Louise Riley, professeure diplômée, enseigne le yoga traditionnel et le yoga doux c'est à dire un yoga ne nécessitant pas de postures au sol, mais tout aussi exigeant et rigoureux. (Reprise des cours du jeudi, le 13 septembre, et des cours du mardi, en octobre).

Tarifs: 2 € par séance + adhésion annuelle de 25 €. Info : 05 63 56 39 23 / [afrv@vaour.net](mailto:afrv@vaour.net)

### **Tennis-Badminton, Association Sportive de Penne**

**Terrains sportifs de St Paul de Mamiac, Penne**

Cours, entraînements, animations, pour adultes et enfants de plus de 6 ans. Plusieurs formules, jours et créneaux horaires sont disponibles et peuvent être ajustés en fonction des participants. Rendez-vous mardi 11 septembre entre 16h30 et 18h30 pour les inscriptions et la co-construction du programme des entraînements pour la saison 2018-2019.

Info : tennis 06 70 72 62 15, badminton 05 63 40 55 67 / <http://association-sportive-penne.org/>

### **Entraînement de Foot Seniors**

**le vendredi, 19h à 20h30, Stade de Vaour**

Equipe senior, à partir de 16 ans. Participation au championnat.

Ouvert à tous. Tarif : licence 40€, pour l'année. Info : Cyril Miquel 06 45 12 96 02

### **Séances de Gymnastique sensorielle (reprise le 12 septembre)**

**le mercredi, 18h à 19h30, Salle du conseil, Mairie, Vaour**

A mi-chemin du soin et de l'éducation, le but de ces séances est de ré-accorder le corps et le psychisme pour qu'ils fonctionnent en harmonie, sans prédominance de l'un sur l'autre.

Séances animées par Mihaly Valentin, somato-psycho-pédagogue. Tarifs: 7 € la séance ou 60 € les 10 séances (première séance gratuite).

Info: 06 61 16 68 85 / [mihalyspp@gmail.com](mailto:mihalyspp@gmail.com)

### **Cours de Danse de Salon, Vaour Loisirs +++**

**le lundi, 20h30 à 21h30, Salle du conseil, Mairie, Vaour**

Cours d'initiations rock et latino. Reprise : fin septembre si le nombre d'inscrits est suffisant.

Tarifs: 70€ couple - 40€ individuel

Infos et réservation: 06 14 88 17 86 / [viguie.christanniel@gmail.com](mailto:viguie.christanniel@gmail.com)

### **Cours de Pilate niveau avancé, Body Expressions (reprise le 17 septembre)**

**lundi de 17h30 à 18h30, Salle du conseil de la mairie, Vaour**

Cours de renforcement musculaire pour adultes. Tarif trimestriel : 80 euros. Le cours débutant aura lieu le jeudi ou le vendredi, à déterminer en fonction des disponibilités de la salle.

Info : 06 84 56 89 03 / [bodyexpressions81@yahoo.com](mailto:bodyexpressions81@yahoo.com)

### **Marche active et Marche nordique, le mercredi (reprise le 12 septembre)**

L'association Horizonforme propose deux types marches, en alternance, un mercredi sur deux : la marche active (sur terrain plat une activité cardio pour tous) à 10h au départ de Les Cabannes et la marche nordique (tout terrain, avec des bâtons), à 14h30 sur différents secteurs autour de Cordes et Vaour.

**Cours de Pilates, le jeudi, 18h45, Salle à gauche de la Mairie de Penne (à partir du 13 septembre)**

Premier cours d'essai gratuit.

**Cours de Prévention des chutes, pour les seniors, le mercredi, 10h, Salle des fêtes, Tonnac**

Association Horizonforme

Info : Nathalie 06 23 83 33 46 / [horizonforme.assoc@laposte.net](mailto:horizonforme.assoc@laposte.net)

### **Cours de Cardio Danse (dès le 18 septembre)**

**le mardi, 18h à 19h, Salle du conseil, Mairie de Vaour**

Pour transpirer et se tonifier dans la joie et la bonne humeur sur des musiques énergiques en voyageant à travers les styles: Charleston, Afro, Latino, Electroswing, Street Dance...

Au programme: Echauffement, réveil du corps - cardio, chorégraphie simple et dynamique - Stretching, retour au calme et relaxation. Cours ouvert à tous. Prix libre.

**Cours de claquettes (reprise le 23 septembre)**

**un dimanche sur deux, 10h30 à 12h30, Salle du conseil, Mairie de Vaour**

Niveau intermédiaire.

Info : **Julie Rigou** 06 09 01 93 42 / [julierigou@gmail.com](mailto:julierigou@gmail.com)

### **Ateliers de musique, Vaour Loisirs +++**

**le mercredi après-midi, à l'école, Vaour**

Ateliers de musique (piano, solfège, initiation flûte traversière).

Adultes et enfants à partir de 7 ans. Responsable des ateliers : Geneviève Focroulle

Info : 05 63 56 34 06 et 06 79 64 40 74 ou [genevieve.focroulle@gmail.com](mailto:genevieve.focroulle@gmail.com)

### **Chorales à Penne et à Vaour**

**Cours de musique à Saint Antonin**

**Ecole de musique "Le rock d'Anglars"**

Chorales accessibles à tous, au répertoire varié. Tarif : 135€ + adhésion 15€. Lieux et horaires à venir.

Cours de musique, à Saint Antonin : batterie, guitare, basse, percussions africaines, musique latine violon, chant, éveil musical. Tarifs : cours annuel 405€ adultes / 270€ enfants + adhésion 15€.

Inscriptions samedi 15 sept de 14h à 18h et mercredi 19 sept de 14h à 19h, école de musique

18, bd des Thermes, à Saint Antonin. [lerockdanglars@gmail.com](mailto:lerockdanglars@gmail.com)

### **Séances individuelles de technique vocale**

Programme d'exercices personnalisés. Possible travail sur les airs apportés par les stagiaires.

Durée : 1h30, sur rendez-vous. Possibles séances à 2 ou 3 personnes ayant le projet de chanter ensemble.

Tarif : 25€ en individuel / 30€ pour 2 ou 3 personnes

**Ateliers d'improvisations vocales**

Réveiller la voix et le corps, jouer avec les rythmes, goûter les sons, les harmonies, libérer la voix.

Durée : 2h. Ateliers ouverts à tous, à partir de 10 ans. Participation libre mais inscription obligatoire.

Vendredis 28 sept et 19 oct, 18h à 20h, Salle du conseil, Mairie de Vaour, et mercredi 10 oct, 15h30 à 17h30, Salle du muret, à Vaour.

Info : **Karine Louis** au 06 12 19 35 77 ou 05 81 27 14 05

Karine Louis, chanteuse lyrique, formée au conservatoire de Bordeaux, membre de plusieurs formations musicales (dernier en date, le Trio Tsatsali - polyphonie vocale éclectique).

### **Conservatoire de Musique du Tarn, Ecole primaire, Cordes (reprise des cours le 17 septembre)**

L'antenne du Conservatoire de Musique propose des cours de guitare, piano, flûte traversière et des séances de formation musicale (solfège). L'éveil musical sera mis en place si un nombre d'enfants suffisant s'inscrit.

Tarifs: Frais de cours de 250€ à 450€ selon ressources, aide possible des Communes sous conditions de ressources - info auprès des secrétariats de mairie.

Réunion de rentrée & inscription mercredi 12 septembre, 18h, école primaire de Cordes.

Info : Thierry Cazals : 05 63 36 99 24 / [thierrycazals@yahoo.fr](mailto:thierrycazals@yahoo.fr) / <http://cmdtam.fr/>

### **Jeux de société, Club du Sourire.**

**le 1er et 3ème mercredi du mois, Salle de l'Office du Tourisme, Penne**

Après-midi ouvert à tous.

### **Le 5 à 7, un dimanche par mois**

**A Penne Mirabilia, Penne**

Le 5 à 7 nous invite à réfléchir et à échanger sur un thème, une question, chaque mois.

Programme dans la Lettre d'info du Causse mensuelle.

### **Cours de permaculture, le 1er mercredi de chaque mois, 10h à 12h**

**Jardin d'Emerveille, à Vaour**

Tarifs : gratuit pour les adhérents (adhésion annuelle de 15€), 5€ pour les non adhérents, 1er cours offert.

Info : 05 63 53 37 41 / 06 17 67 40 36 / [remi.kulik@laposte.net](mailto:remi.kulik@laposte.net) / <http://remikulik.wixsite.com/lejardindemerveille/club-nature>

### **Les patous de Familles Rurales du Causse**

Avez-vous déjà entendu : J'irais bien au ciné... mais pas tout seul. J'irais bien me balader ... mais pas toute seule. Sans parler de la piscine, du spectacle, de la visite au musée... Pour en finir avec cette petite phrase, les patous s'organisent en proposant un plan d'actions, ouvert à tous les habitants du Causse, de 7 à 97 ans. Alors, proposez ou participez aux sorties, le programme est coordonné chaque mois par Catherine Buisson 07 86 90 12 21 / 05 63 56 39 23 / [afrv@vaour.net](mailto:afrv@vaour.net).

### **Temps d'accueil parents - enfants, Jardin d'enfants**

**un mercredi par mois, de 9h à 12h, Milhars**

Pour rompre le train-train quotidien, se rencontrer entre parents, grands-parents, et permettre aux enfants de 0 à 3 ans de jouer dans un espace accueillant. Accueil par l'équipe d'animatrices professionnelles, ouvert à tous, animation gratuite. Réservation nécessaire.

Info : 05 63 56 30 11 / <http://enfantsdemilhars.eklablog.fr/>

### **Accueil de loisirs Arc-en-Ciel, Les Cabannes**

L'association accueille les enfants de 3 à 14 ans, les mercredis après-midis de 12h00 à 18h00 et durant les vacances scolaires, de 7h45 à 18h00. Au programme: Ateliers de création et d'expression, détente, sport, nature, jeux collectifs et coopératifs, ateliers de cuisine, etc. L'apprentissage de la vie en collectivité, du respect d'autrui fait partie des priorités de l'association. Ateliers hip-hop les mercredis après-midis.

Renseignements et inscriptions au 05 63 56 19 11 ou [arcenciel81170@live.fr](mailto:arcenciel81170@live.fr)

### **Foyer des jeunes de Vaour**

**Cours de la Salle des fêtes**

Réunion de travail sur le projet d'association du foyer des jeunes, samedi 8 septembre, à 14h.

Infos: Denis Dillon 06 03 29 99 65 ou Céline Aïmar 07 71 77 90 98.

Les jeunes et leurs parents sont les bienvenus.

Pour toutes ces activités, n'oubliez pas le covoiturage !  
Si vous souhaitez recevoir directement ces infos du Causse par mail,  
il suffit d'en faire la demande à [afrv@vaour.net](mailto:afrv@vaour.net).

