

ACTIVITES 2024/2025

QI GONG à la salle des fêtes de Vabre

les lundis de 18h à 19h30 dès le 16 septembre

170 euros l'année - 2 cours d'essai gratuits

Présence / Unité corps-esprit

Alignement / Verticalité

Relaxation / Tonicité musculaire

Souffle / Respiration

Infos-inscriptions : Catherine - 06 38 05 70 24 - c.dubisson@gmail.com



LE CLUB DE GYM de Vabre Tizac

les mercredis de 19h15 à 20h15 dès le 18 septembre

à la salle des fêtes Vabre.

Les 2 premiers cours sont gratuits et sans engagement, donc laissez-vous tenter et venez essayer !!!

Renseignements au 06.25.31.13.13

mail : michele.moly@wanadoo.fr



ATELIER DANSES TRADITIONNELLES

A **Vabre-Tizac**, salle des fêtes

les lundis de 20h30 à 22h30 dès le 16 septembre

proposé par l'association Tradi Danse de Sanvensa

Renseignements : 06 25 59 17 81



ATELIER CERAMIQUE

A **Vabre-Tizac** (Quartier Nord, Plancard)

Ateliers 4/7 ans : mercredi 10h45-11h45

Ateliers 7/14 ans : mercredi 14h-15h30

Ateliers adultes : mercredi 16h-18h ou 18h30-20h30

Infos : Joulia CANIVENQ 06 58 69 35 36

joulia.canivenq@orange.fr

<https://joulia-ceramiques.wixsite.com/bienvenue>



GYM DOUCE

les mercredis de 11h à 12h dès le 18 septembre

à la salle à côté de la Mairie à **Saint-Salvadou**

2 cours d'essai – Infos : Véronique au 07 69 17 15 79



GYM TONIQUE

les mardis de 19h30 à 20h30 dès le 17 septembre
salle d'animation (espace Paul Rouziès) à **La Bastide l'Evêque**

2 cours d'essai

Infos : Anne Marie 06 13 78 20 23 ou Gene 06 73 45 84 79



YOGA

les jeudis à 18h yoga ashtanga / à 19h30 yoga doux
à partir du 17 octobre

espace Paul Rouziès à **La Bastide l'Evêque**

1^{er} cours gratuit

Infos : Pauline 06 85 71 55 56

Les jeudis, venez vous dynamiser et vous détendre

OGA SEGALA

Les cours

18H - YOGA ASHTANGA
Un yoga dynamique et tonique originaire du Sud de l'Inde, pour se muscler en douceur et se recentrer

19H30 - YOGA DOUX
1H15 d'étirements doux, d'ancrage, de respiration et de détente, accessible à tous et toutes

Les jeudis à partir

RANDONNEURS DES CINQ CANTONS

Randonnées les jeudis

planning des activités 2024/2025

<https://sites.google.com/site/randonneursdes5cantons>

SAISON 2024/2025		
Date	Village	Circuit
26-sept.-2024 14h30	Saint Salvadou Assemblée Générale	
3-oct.-2024 14h30	Saint Salvadou	facile
17-oct.-2024 14h30	Vabre-Tizac	moyen
21-nov.-2024 14h00	La Bastide l'Evêque	moyen
9-janv.-2025 14h00	Saint-Salvadou (Bûches)	facile
23-janv.-2025 14h00	Vabre-Tizac (Gallettes)	moyen
3-avr.-2025 14h30	Vabre-Tizac	moyen
24-avr.-2025 12h00	Saint Salvadou-REPAS 12 H	facile
1-mai-2025 14h30	La Bastide L'Evêque (Mercredi !!)	moyen
28-mai-2025 Sortie	Mercredi !!	
5-juin-2025 10h00	Monteils: Pique-Nique 11h marche, 12-14h repas	