

ACTIVITÉS DE MON QUARTIER

saison 2026

JEUDI
9H-16H



Dessin - Peinture

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées. Débutant, intermédiaire ou confirmé, l'intervenant s'adaptera aux différents niveaux.

Association Heredi'art
06 67 06 38 07
Yseultd@numericable.fr
Maison de Quartier de L'Hers

MARDI
18H30-20H15



Dessin

Cet atelier permettra aux adultes de découvrir le dessin et la peinture et de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice
Maison de Quartier de L'Hers

MARDI - 14H-16H
MERCREDI - 18H30 - 20H30



Dessin - Peinture

Cet atelier permettra aux adultes curieux de découvrir le dessin et la peinture de développer leur créativité à l'aide des différentes techniques enseignées.

05 31 22 99 70
Inscription via le téléservice
Centre culturel Soupétard

ACTIVITÉS DE MON QUARTIER

saison 2026

LUNDI
14H-17H



Chorale sénior

Association La Joie de Vivre
François Audran - 06 64 76 35 26
francois.mylene@wanadoo.fr

Centre culturel Soupetard

MARDI ET MERCREDI
20H-22H30



Chorale

Association Choeur Mélopée
Yves-Lise Baspin 06 63 91 92 93
ylbaspin@yahoo.fr

Maison de Quartier de L'Hers

MARDI ET JEUDI
12H-13H



Gym

A.S.E.A.T - 06 65 09 63 89
as.eat@orange.fr - aseat.fr

Centre culturel de quartier Soupetard

LUNDI : 10-11H/11-12H
MARDI : 9H-10H
VENDREDI : 10H30-11H30



Gym sénior

A.S.E.A.T - 06 65 09 63 89
as.eat@orange.fr - aseat.fr

Centre culturel de quartier Soupetard

ACTIVITÉS DE MON QUARTIER

saison 2026

VENDREDI
14H-18H



Activités manuelles

A partir de 60 ans
Association Talents cachés

Colette Auriol 06 60 51 21 91
chauriol@yahoo.fr
Michèle Doctrinal 06 84 34 24 45
micheledoctrinal@free.fr

Maison de Quartier La terrasse

SAMEDI
10H-11H



Pilates Ballon

Exercices basés sur la méthode Pilates en musique. Renforcement des muscles profonds et du centre.
Détente musculaire et prévention des blessures, développe la proprioception et l'équilibre.

Association Cie les mouvements dansés -
Pascal MEST 06 16 29 52 83
mest_pascal@yahoo.fr / www.cie-les-mouvements-danses.s2.yapla.com

Centre culturel Soupetard