



# BONNE RENTREE

## BONNE SAISON SPORTIVE 2018/2019





## **GYM DOUCE/STRETCHING**

**Tous les lundis de 16h à 17h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée gratuitement par la **mairie de La Salvetat** et encadrée par Isabelle, éducatrice sportive diplômée.

**Certificat médical obligatoire**

Reprise des cours : **lundi 1 octobre 2018.**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

## **YOGA**

**Tous les mercredis de 18h à 19h15**, gymnase de La Salvetat

**Tous les vendredis de 12h30 à 13h30**, gymnase de la Salvetat

Activité proposée par l'association Libellule et encadrée par **Béatrice Guibbert**, professeur diplômée de l'École Internationale de Yoga Traditionnel.

Tarif : 45€ le trimestre + tarif adhésion 15€ . Cours d'essai gratuit.

Contact et infos : Béatrice Guibbert au 06 83 00 56 53

## **QI GONG**

**2 samedis par mois**( calendrier et lieu à définir)

**10h - 11h : cours adaptés ( personnes âgées, mobilité réduite...)**

**11h - 12h : débutants, tous publics**

Activité proposée par l'Art dans tous ses états et encadrée par **Lysiane.**

Début de l'activité : Samedi 22 Septembre 2018.

Contact et infos : Lysiane au 06 79 31 63 79. Site : <http://oiesauvageqiqong.e-monsite.com>

## **IMPACT QUYEN DAO (Art Martial) – à partir de 7 ans**

**Tous les vendredis de 17h30 à 18h30**, gymnase de la Salvetat = **7/10 ans**

**Tous les vendredis de 18h30 à 20h**, gymnase de la Salvetat = **ado / adultes**

Activité proposée par l'association **USS** et encadrée par Julien Bot

Tarif : : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans). L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré)

Reprise des cours : **vendredi 7 Septembre 2018.**

Contact et infos : Julien Bot au 06 14 66 17 75

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **FITNESS**

**Tous les jeudis de 19h à 20h15**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée gratuitement par la **mairie de La Salvetat** et encadrée par Isabelle, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des cours : **jeudi 4 octobre 2018.**

**Certificat médical obligatoire**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

## **ZUMBA**

**Tous les mardis de 20h à 21h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **Occyfit** et encadrée par Charlotte Cabrol professeur de zumba

Tarif : Licence fédération + adhésion à l'association : **adultes** = 35€, **mineurs** = 25€, **pack famille** (1 adulte + 3 enfants max.) = 45€ + 3 € le cours. **GRATUIT** pour les – de 12 ans.

**Certificat médical obligatoire**

Reprise des cours : **mardi 11 septembre 2018.**

Contact et infos : Charlotte Cabrol-Marty au 06 15 75 12 94

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

### **(Abdos, Fessiers, Cuisses, Bras)**

**Tous les jeudis de 12h15 à 13h15**, gymnase de La Salvetat.

Activité proposée par l'association libellule et encadrée par **Isabelle Hennequin** diplômée du Brevet professionnel de la jeunesse et de l'éducation populaire et sportive – activité physique pour tous.

Tarif : adhésion : 15€ /an + 35€ le trimestre.

Reprise des cours : **jeudi 4 octobre 2018.**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

## **BADMINTON ADULTES / ADOS**

**Tous les lundis de 19h à 20h30**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée gratuitement par la **mairie de La Salvetat** et encadrée par Isabelle, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des cours **lundi 1 octobre 2018**

**Certificat médical obligatoire**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

## **DANSE COUNTRY**

**Tous les mardis de 19h à 21h**, salle des jeunes de la Salvetat (attenante au gymnase)

Activité proposée par l'association **Salvetat Country**

Reprise des cours : **mardi 9 septembre 2018**

**Certificat médical demandé**

Tarif : 45€ / an (2 premières séances gratuites pour les débutants)

Contact et infos : Jean-Jacques Jacquier au 06 76 61 77 09

## **RUGBY**

**Tous les mercredis et vendredis de 19h30 à 21h30**, Stade de la Balmette

(Lacaune) ou stade du redoundel (La Salvetat)

Activité proposée par l'association **OMLPL**

Tarif : 80 € la licence annuelle.

Contact et infos : Eric Avérous au 06 73 10 03 43

## **TENNIS**

**Tous les jeudis de 17h à 19h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Jean-Baptiste Paquelin

Reprise des cours : **Jeudi 4 octobre 2018**

Tarif : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans). L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré)

Contact et infos : Jean-Baptiste Paquelin au 06 85 65 68 33

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **PETANQUE**

**Les après-midis**, Boulodrome du stade ou du gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **Entente La Salvetat-Condax**

Tarif : à déterminer.

Contact et infos : Francis Sanchez au 04 67 97 60 03

## **VOLLEY-BALL**

**Tous les jeudis de 20h15 à 22h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Lessie Lefèvre

Reprise des cours : **jeudi 4 octobre 2018**

Tarif : : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans).L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Contact et infos : Lessie Lefèvre au 06 43 08 72 33

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **FOOT avec L'A.S.E.I (à partir de 16 ans)**

**Tous les mardis de 18h à 19h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Le Foyer du Plateau des Lacs

Reprise des cours : **mardi 4 septembre 2018.**

Tarif : 45€ / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans).L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Contact et infos : Denis Genre-Grandpierre ou le Foyer du Plateau des Lacs  
au 04 67 97 87 90

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **PING PONG**

**Tous les mardis de 19h à 20h** (avec les résidents de l'ASEI), gymnase de la Salvetat

Reprise des cours : **mardi 4 septembre 2018**

**Tous les mercredis de 18h à 19h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Jean Baptiste Paquelin

Reprise des cours : **mercredi 3 octobre.**

Tarif : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans).L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Contact et infos : Jean baptiste Paquelin au 06 85 65 68 33

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **ESCALADE**

**Tous les mercredis de 17h30 à 20h**, créneau libre gymnase de La Salvetat  
Activité proposée par l'association **U.S.S** (activité non encadrée)

A partir du mercredi 3 Octobre 2018

Tarif : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans). L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **EQUITATION - COURS ADULTES**

**Tous les samedis matins (confirmés), en semaine selon demande**, à  
L'Ecole d'équitation du Somail (La Roque, col du Cabarétou)

Activité proposée par **l'Ecole d'Equitation du Somail**, La Roque 34330 Le Soulié.  
Encadrée par Laurence (BEES1)

Tarif : à partir de 12 € (forfait) = séances de 2 heures

Reprise des cours : **A partir du 10 septembre 2018**

Contact et infos : Laurence Volfinger 06 33 63 82 59 / 04 67 97 05 06

## **SALLE DE MUSCULATION ADULTES (à partir de 16 ans)**

**Tous les jours de 8h à 22h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** (accès libre, non encadré)

Tarif : 45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans). L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Matériel : une serviette afin de protéger les appareils pendant leur utilisation (pour le respect de l'hygiène)

**Attention : par mesure de sécurité, les - de 16 ans ne sont pas admis dans la salle. Ces derniers restent sous la responsabilité de leurs parents. L'U.S.S décline toute responsabilité en cas d'incident.**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**





## **UTILISATION DE LA SALLE OMNISPORT DU GYMNASSE**

La grande salle du gymnase de La Salvetat est accessible, en fonction de sa disponibilité, à tous les adhérents de l'association **U.S.S** sur réservation auprès de l'Office de Tourisme ou directement à la borne numérique dans le hall d'entrée du gymnase avec un badge. **Toutes les personnes utilisant cette salle doivent être adhérentes à l' U.S.S .**

**Les mineurs de moins de 16 ans doivent impérativement être accompagnés d'un adulte.**

**cartes d'adhésion en vente à l'OT de La Salvetat dès  
Octobre 2018**

**les vendredis de 9h à 12h et de 14h à 18h en sept/oct  
de 14h à 17h le**

**reste de l'année**

**les samedis de 10h à 12h et de 14h à 17h (jusqu'à fin  
octobre)**

**Tarifs :** - Adultes : 45 € / an + achat du badge : 5€ (payable 1 fois et réutilisable tous les ans)

- Enfants (17 ans inclus) : 25 € / an (pas besoin de badge)

**Ces Tarifs comprennent l'assurance individuelle  
et donnent accès à toutes les activités U.S.S.**

ATTENTION : BADGE PERDU = RACHAT D'UN BADGE

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance  
d'adhésion à l'USS. Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**





# DU SPORT POUR LES ENFANTS

## LA GYM DES P'TITS BOUTS

**Tous les jeudis de 17h15 à 18h00 (à partir de 3 ans)** gymnase de La Salvetat.

Activité proposée par l'association libellule et encadrée par **Isabelle Hennequin** diplômée du Brevet professionnel de la jeunesse et de l'éducation populaire et sportive – activité physique pour tous.

Tarif : adhésion : 10€ /an + 35€ le trimestre.

Reprise des cours : **jeudi 4 octobre 2018** .

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

## ZUMBA (à partir de 10 ans)

**Tous les mardis de 20h à 21h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association Occyfit et encadrée par Charlotte Cabrol, professeur de zumba

Tarif : Licence fédération + adhésion à l'association : **mineurs** = 25€ + 3 € le cours.

**GRATUIT** pour les – de 12 ans

**Certificat médical obligatoire**

Reprise des cours :

Contact et infos : Charlotte Cabrol-Marty au 06 15 75 12 94

## CLUB DE MAJORETTES « MAJO GIRLS TEXAS »

**A partir de 4 ans : les mercredis de 14h00 à 16h00**, salle polyvalente de Fraïsse

Activité proposée par le **club Majo-Girls** Texas et encadrée par Cathy Mas

Reprise des cours le **mercredi 19 septembre 2018**

Tarif : à déterminer

Contact : Cathy Mas au 06 32 93 46 36

## **ESCALADE (à partir de 7 ans)**

**Tous les mercredis de 14h45 à 16h30**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Isabelle Hennequin (brevet fédéral d'initiateur escalade)

Reprise des cours **mercredi 3 octobre 2018.**

Tarif : 25 € / année (le tarif comprend l'assurance individuelle et donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré)

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **PING PONG**

**Tous les mercredis de 18h à 19h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Jean baptiste Paquelin

Reprise des cours : **mercredi 3 octobre 2018**

Tarif : 25 € / année (le tarif comprend l'assurance individuelle et donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré)

Contact et infos : Jean baptiste Paquelin au 06 85 65 68 33

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## **RUGBY**

**Au stade de la Balmette à Lacaune**

**Tous les mercredis à 17h30 (filles/garçons nés en 2005/2006)**

Reprise : le mercredi 5 Septembre 2018

**Tous les samedis à 10h00 (filles/garçons nés entre 2007 et 2013)**

Reprise : le samedi 8 Septembre 2018 Stade de La Salvetat.

Activité proposée par **l'Ecole de Rugby OMLPL**

Tarif : 80 € la licence annuelle (à confirmer)

**Possibilité de jouer en cadets (15 / 17 ans) et juniors (17 / 20 ans)**

Contact et infos : Eric Averous au 06 73 10 03 43

## TENNIS (à partir de 5 ans)

**Tous les lundis de 17h à 19h**, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Jean-Baptiste Paquelin

Reprise des cours : **lundi 2 octobre 2017**

Tarif : 25 € / année (le tarif comprend l'assurance individuelle et donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office du Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Contact et infos : Jean-Baptiste Paquelin au 06 85 65 68 33

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## IMPACT QUYEN DAO (self défense - à partir de 7 ans)

**Tous les vendredis de 17h30 à 18h30**, gymnase de la Salvetat (pour les 7, 10ans)

**Tous les vendredis de 18h30 à 20h**, gymnase de la Salvetat (à partir de 11 ans)

Activité proposée par l'association **USS** et encadrée par Julien Bot

Tarif : 25 € / année (le tarif comprend l'assurance individuelle et donne accès à toutes les activités U.S.S) En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré)

Reprise des cours : **vendredi 7 octobre 2018**

Contact et infos : Julien Bot au 06 14 66 17 75

**Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS.  
Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion.**

## EQUITATION (à partir de 5 ans)

**Tous les mercredis et samedis** , à L'Ecole d'équitation du Somail (La Roque, col du Cabarétou)

Activité proposée par **l'Ecole d'Equitation du Somail**, La Roque 34330 Le Soulié.  
Encadrée par Laurence (BEES1)

Tarif : à partir de 12 € (forfait) = séances de 2 heures

Document imprimé par la mairie de la Salvetat/Agout  
Ne pas jeter sur la voie publique

Reprise des cours : **A partir du 10 septembre 2018**

Contact et infos : Laurence Volfinger 06 33 63 82 59 / 04 67 97 05 06



## ACTIVITES NATURE

### LE N'ANE CLUB DES MERCREDIS SANS PLUIE (4 à 12 ans)

#### **Le mercredi de 15h à 18h**

Animations autour et avec les ânes (promenades, jeux, attelages, longues rênes ...).

Parents bienvenus !

Activité proposée par **Les Equipages du Jougner**, hameau de Flacheraud 34330

Fraïsse s/ Agout.

#### **Réservations obligatoires au plus tard le mardi**

Tarif : 18€ /enfant.

Contact et infos : Nadia Pardigon au 06 52 32 85 18

### RANDONNÉES PEDESTRES ACCOMPAGNÉES

**Le mardi, vendredi, matin, après-midi ou à la journée  
(ponctuellement)**

Activité proposée gratuitement par la **mairie de La Salvetat** et encadrée par Isabelle, éducatrice sportive diplômée.

Reprise des marches : **programme saisonnier à retirer à la mairie.**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10

Certificat médical obligatoire



## ACTIVITES

## CULTURELLES



### ATELIER PEINTURE ET DESSIN

ADULTES

**Tous les lundis de 15h à 17h** au Centre d'Art de La Salvetat (ancienne Mairie)  
Entrée côté cour.

**Tous les mercredis de 15h à 17h** au Centre d'Art de La Salvetat (ancienne Mairie) Entrée côté cour.

Activité proposée par l'association « **L'Art Dans Tous Ses Etats** » et encadrée par Jean-Louis Ducros

Reprise des cours le **lundi 1 Octobre 2017**

Contact et infos : Jean-Louis Ducros au 06 12 12 07 03

## ATELIER PIANO, ORGUE, ET SOLFÈGE ADULTES ET ENFANTS

(VIOLON : DEBUTANTS SEULEMENT)

**Tous les mercredis, le matin et l'après-midi** au Centre d'Art de La Salvetat (ancienne Mairie) Entrée côté cour – Cours individuels + cours en groupe et conférences  
Activité proposée par l'association « **L'Art Dans Tous Ses Etats** » et encadrée par Jean-Pierre Blayac.

Renseignements et inscriptions le : **mercredi 5 septembre 2018 de 10h à 17h** au centre d'Art.

Contact et infos : Jean-Pierre Blayac au 06 12 40 07 03

## ATELIER D'ECRITURE

**Le 1er vendredi du mois** au Café le balcon

Activité proposée par l'association « **L'Art Dans Tous Ses Etats** » et encadrée par Jean-Marie De Crozals, poète et passeur de poèmes

1<sup>er</sup> atelier le **vendredi 5 octobre 2018.**

Contact et infos : Jean-Marie De Crozals au 07 87 05 33 68

## CAFE-CULTUREL

**Le dernier vendredi du mois** au Café le balcon

Lectures et débats autour de poèmes et de thèmes choisis.

Activité proposée par l'association « **L'Art Dans Tous Ses Etats** » et encadrée par Jean-Marie De Crozals, poète et passeur de poèmes

1<sup>ère</sup> rencontre le **vendredi 28 septembre 2018.**

Contact et infos : Jean-Marie De Crozals au 07 87 05 33 68

## ATELIER THEATRE

Les Samedis matins de 10h30 à 12h00, salle des jeunes(attenante au gymnase)

Activité proposée par l'association « **les pommes d'or** » et encadré par Etienne Giraud.

Début de l'activité : Samedi 15 Septembre.

Tarif : 50€ /an

Contact : Etienne Giraud au 07 82 58 99 74



## ATELIER PEINTURE SUR TEXTILE (pour les enfants)

Tous les mercredis de 10h à 11h30.

Activité proposée par l'association « **les pommes d'or** » et encadrée par chrystelle Gordeaux.

Début d'activité : Début janvier

Tarif : 50€/an

Contact : Chystelle Gordeaux au 07 82 58 99 74

## ATELIER INFORMATIQUE

**Tous les jeudis de 10h à 12h à la salle des jeunes (attendant au gymnase)**

Activité proposée par l'association « **Declic** » et encadrée par Bernard Mangeot.

1<sup>er</sup> atelier : **le 13 septembre 2018**

Contact et infos : Bernard Mangeot : asso.declic34@gmail.com

**Cette liste est établie par la mairie de La Salvetat. Elle n'est peut-être pas exhaustive. Seules figurent les activités des associations qui nous ont fourni les informations les concernant.**

*La vente des cartes d'adhésion à l'association U.S.S et la délivrance de badges d'accès au gymnase se fait à l'Office de Tourisme dès octobre. Cependant, pour toute demande d'information ou litige concernant une activité de l'U.S.S, vous devez vous adresser directement à l'association.*

## **HORAIRES DES VENTES DE CARTES**

**ATTENTION ! Des créneaux horaires ont été définis pour la vente des adhésions USS à l'Office de Tourisme :**



*Mère du bureau*



**Wouaïsssss**



**LES VENDREDIS : 10h - 12h  
14h - 18h jusqu'à fin octobre.  
14h - 17h le reste de l'année.**

**LES SAMEDIS (uniquement jusqu'à fin octobre) : 10h - 12h  
14h - 17h**

***Aucune adhésion ne pourra être vendue en dehors de ces horaires.  
Merci de votre compréhension***

DÉPARTEMENT DE L'HÉRAULT

---



MAIRIE  
DE  
**LA SALVETAT-SUR-AGOUT**