

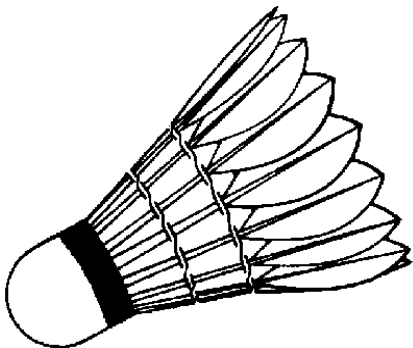
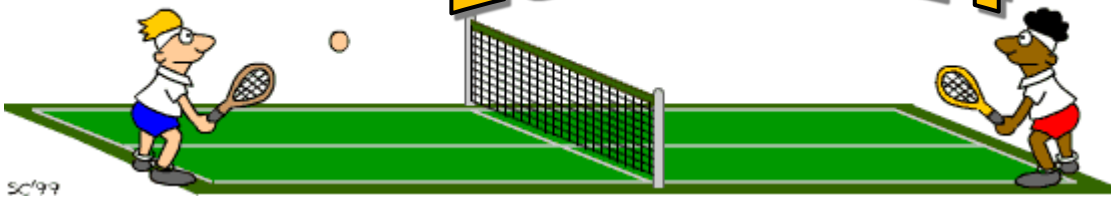


La Salvetat/Agout



Saison sportive et culturelle

2023/2024



BONNE RENTREE !

BONNE SAISON SPORTIVE ET CULTURELLE

2023/2024

Ben c'est qu'est -ce que
je fais VIELLE
BRANCHE !!!



Allez Raymonde, prends toi
en main !!!



Moi, j'crois qu'le
mieux, c'est
d'rester
tranquille !!!!

Ben tiens donc,
faudrait pas qui
s'fasse un
ligament papi !!!





ACTIVITES SPORTIVES

POUR LES ADULTES et ADO

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 (valable 3 ans)

Reprise des cours : **lundi 18 septembre 2023**

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

YOGA

Tous les mercredis de 18h15 à 19h30, gymnase de La Salvetat

Tous les vendredis de 12h15 à 13h15, gymnase de la Salvetat

Activité proposée par l'association Libellule et encadrée par **Béatrice**

Guibbert, professeur diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT)

Tarif : 47€ le trimestre + tarif adhésion 15€ • Cours d'essai gratuit.

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

Reprise des cours : **Mercredi 27 septembre 2023**



FITNESS

Tous les jeudis de 18h15 à 19h30, gymnase de La Salvetat

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

Reprise des cours : **Jeudi 21 septembre 2023**

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

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 20h00 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 15 septembre 2023**

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.

SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion



BADMINTON ADULTES / ADOS

Tous les lundis de 18h00 à 19h30 gymnase de La Salvetat

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

Reprise des cours : **lundi 25 septembre 2023**

Certificat médical obligatoire

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

DANSE COUNTRY

Tous les mardis : De 18h à 19h00 = débutants et de 19h00 à 20h30 = confirmés

Cours ouvert aux enfants mais accompagné d'un parent

Salle des jeunes attenante au gymnase.

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

Reprise des cours : **mardi 19 septembre 2023**

Certificat médical demandé

Tarif : 50€ / an (2 premières séances gratuites pour les débutants)

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

mail : jeanjacques.maria@orange.fr



ESCALADE ADULTES

Tous les mercredis à partir de 17h et jusque 19h30 au gymnase de la Salvetat

Créneau horaire proposé par l'association **U.S.S** et ouvert à partir du mercredi 27 septembre 2023.

ACTIVITÉ NON ENCADRÉE et complètement autonome avec matériel perso (cordes fournies).

Tarif : 45 € / 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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion

PETANQUE

Les après-midi, 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

TENNIS Adultes/Ado

Tous les mercredis de 17h à 18h, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S**

Reprise des cours : **mercredi 06 septembre 2023**

Tarif : **adulte** :45 € / an + achat du badge d'accès : 5 € (réutilisable tous les ans). **ado** : 25€/an .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 : 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. SAUF :valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion



FUTSAL CLUB SALVETOIS

Tous les lundis de 19h30 à 21h30 gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **Futsal club Salvetois**

Reprise des cours : Toute l'année

Certificat médical obligatoire

Contact et infos : Damien Cholley au 06.33.65.22.41



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

Tous les mardis de 19h à 20h, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **U.S.S** et encadrée par Le Foyer du Plateau des Lacs (Stéphane Thailades ; brevet d'état)

Reprise des cours : mardi 19 septembre 2023

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 Roux 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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion

VOLLEY-BALL

Tous les jeudis de 19h30 à 21h, gymnase de La Salvetat

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

Reprise des cours : Jeudi 28 septembre 2023

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

Attention ! Un certificat médical est obligatoire pour toute délivrance d'adhésion à l'USS. Merci de vous en prémunir le jour de l'adhésion. SAUF :valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion



NOUVEAU

BASKET-BALL SENIOR (à partir de 16 ans)

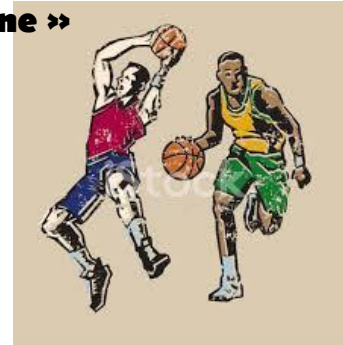
Une fois par mois le mercredi de 19h30 à 21h : gymnase de La Salvetat

Activité proposée par le « **basketball club des monts de Lacaune** »

Début des cours : Mercredi 20 septembre 2023

Tarif : 100 / an

Contact et infos : Jimmy Marti au 06 79 17 98 30
mail : basket.lacaune@gmail.com



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 perso et obligatoire : une serviette afin de protéger les appareils pendant leur utilisation.

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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion



NOUVEAU

2 nouvelles machines

1 station de musculation et 1 presse à épaules



POUR LA BONNE PRATIQUE ET LE RESPECT DE CHACUN :

- RANGER LE MATERIEL UTILISÉ APRES VOTRE PASSAGE.
- DÉCHARGER LES APPAREILS
- REFERMER PORTES ET FENÊTRES

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'ADHESION EN VENTE A L'OFFICE DU TOURISME DE LA SALVETAT

-Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 14h à 18h jusqu'au 04 Novembre 2023

- Après le 04 Novembre : du Lundi au vendredi : 10h-12h et 14h-17h.

TEL : 04 11 95 08 07

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.

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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion



HUGO



© 2014 Les Éditions de la Joie
Illustration: [unreadable]



ARTHUR



ZOÉ



LOU





DU SPORT POUR LES ENFANTS



ESCALADE (à partir de 7 ans)

Tous les mercredis de 15h00 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 27 septembre 2023.

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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'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, 10 ans)

Tous les vendredis de 18h30 à 20h00, 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 15 septembre 2023**

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. SAUF : valable 3 ans pour renouvellement d'adhésion

NOUVEAU

FUTSAL (Du CP au CM2)

Tous les lundis de 17h00 à 18h00, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par l'association **Futsal club Salvetois**

Début des cours : **lundi 25 septembre 2023**

Tarif : 25 €/an

Contact et infos : Damien Chollet : 06.33.65.22.41

mail : basket.lacaune@gmail.com



BASKET-BALL (à partir de 5 ans)

Tous les jeudis de 17h00 à 18h00, gymnase de La Salvetat

Activité proposée par le « **basket-ball club des monts de Lacaune** »

Début des cours : **à déterminer**

Tarif : 80 €/an

Contact et infos : Jimmy Marti au 06 79 17 98 30

mail : basket.lacaune@gmail.com





DANCE COUNTRY

Cours ouvert aux enfants mais accompagné d'un parent

Tous les mardis : De 18h à 19h00 = débutants et de 19h00 à 20h30 = confirmés

Salle des jeunes attenante au gymnase.

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

Reprise des cours : **mardi 19 septembre 2023**

Certificat médical demandé

Tarif : 50€ / an (2 premières séances gratuites pour les débutants)

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

mail : jeanjacques.maria@orange.fr

EQUITATION (à partir de 3 ans:

Se reporter à la rubrique *ACTIVITES NATURE*

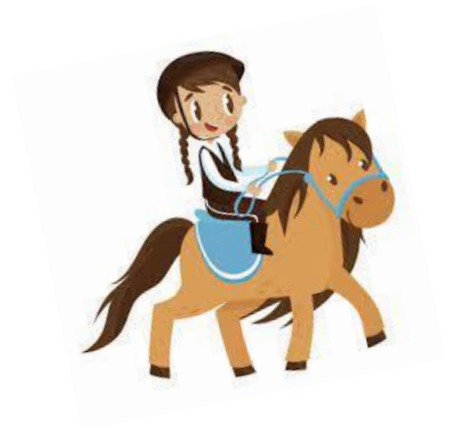


ACTIVITES NATURE



EQUITATION

Enfants et Adultes : à partir de 3 ans



Tous les mercredis et samedis

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

Tarif : 245€ le semestre

Reprise des cours : **A partir du 17 septembre 2023**

Contact et infos : Laurence Volfinger 06 33 63 82 59

Mail : laurence.volfinger@orange.fr

Visibilité page facebook : Equitation du Somail

RANDONNÉES PEDESTRES ACCOMPAGNÉES

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

Reprise des marches : voir **programme saisonnier à retirer à la mairie, sur le site de la mairie et facebook.**

Contact et infos : Isabelle Hennequin au 06 63 26 69 10
Certificat médical obligatoire (valable 3 ans)



SORTIES CYCLO / VTT (à partir de 16 ans)

Sorties régulières les samedis ou dimanches toute l'année

Activité proposée par l'association **U.S.S** sans encadrement spécifique mais dont le but est de « pédaler ensemble »

Tarif : 45 € / an. L'adhésion donnant accès à toutes les activités U.S.S. Pour accéder à la salle de remise en forme et/ou à la salle omnisport = 5€ supplémentaire pour l'achat du badge (réutilisable tous les ans). En vente à l'Office de Tourisme (voir horaires dans l'encadré).

Départ : Parking des écoles

Contact et infos : Nicolas D'Adamo 06 87 68 37 60

Mail : nico_family34@hotmail.com



ACTIVITES CULTURELLES et ARTISTIQUES



ATELIER PIANO, ORGUE, ET SOLFÈGE

(VIOLON : DEBUTANTS SEULEMENT) ADULTES ET ENFANTS

Tous les mercredis, le matin et l'après-midi au Centre d'Art de La Salvetat (ancienne Mairie) – Cours individuels

Activité proposée par l'association « **L'Art Dans Tous Ses Etats** » et encadrée par Jean-Pierre Blayac.

Tarif : adhésion : 70€ /an

Reprise des cours : **mercredi 13 septembre 2023**

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

CAFE-CULTUREL

Le dernier vendredi du mois à la bibliothèque de la Salvetat

Lectures et débats autour de sujets de société, philosophiques, artistiques...(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^{ère} rencontre le vendredi 27 octobre 2023 de 17h à 19h : 3 femmes qui courent avec les loups » de **Clarissa Pinkola estès**

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



LOISIRS CRÉATIFS

LES ATELIERS D'ART CRÉATIF

Ponctuellement dans l'année sur des thématiques variées.

Activité proposée par l'association **Culture et Tradition**

Tarif : 10€ l'adhésion /an ou 5€ pour la participation ponctuelle à 1 atelier.
+ (éventuellement) prix de la journée de stage selon coût des matériaux fournis et/ou frais pédagogiques (intervenant)

1ère rencontre : Le **09 septembre 2023** = création d'une serviette sèche-cheveux et macramé porte- clef

2ème rencontre : Le **02 décembre 2023** = Déco de Noël

3ème rencontre : Le **09 mars 2024** = Déco de Pâques

4ème rencontre : Le **08 juin 2024** = Aquarelle ou technique « pouring » (peinture) ou Couture.

Contact et infos : Dominique Calvet au 06 32 89 59 72

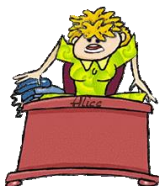
Visibilité : facebook « Culture et Tradition ».

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.

Mère du bureau



Wouaïsssss

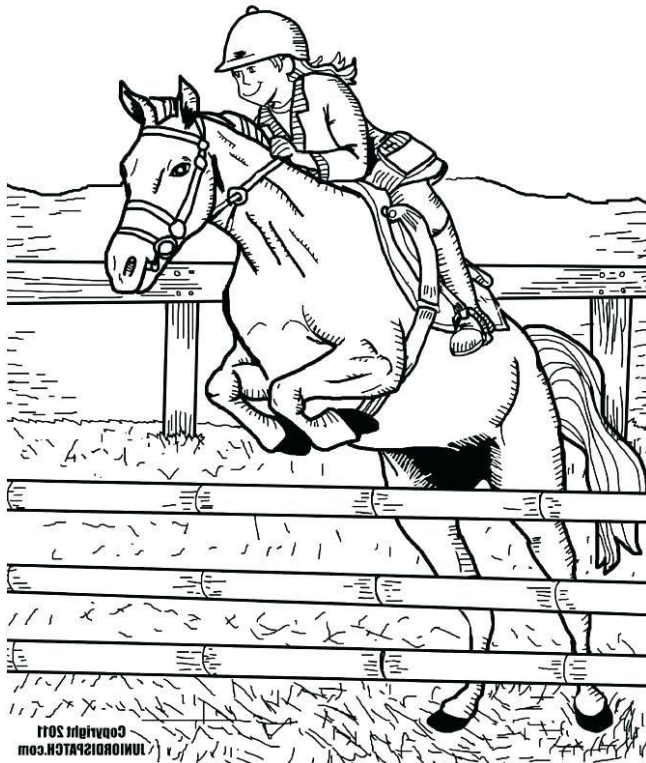


HORAIRES DES VENTES DE CARTES

Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h, le samedi de 14h à 18h jusqu'au 04 Novembre 2023

Après le 04 novembre : du Lundi au vendredi : 10h-12h et 14h-17h.





DÉPARTEMENT DE L'HÉRAULT



MAIRIE
DE
LA SALVETAT-SUR-AGOUT