

# A.G.A.S.

## Saison 2011/2012

### Faites le plein de loisirs

Depuis plus de 20 ans l'A.G.A.S. (Association de Gestion des Animations Sociales) vous propose une palette d'activités sportives, culturelles ou de loisirs et anime le quotidien de Le Monastère.

La saison 2011/2012 s'annonce aussi riche que les précédentes avec 17 activités différentes et des rendez-vous exceptionnels tout au long de l'année.

Envie de loisirs ! n'hésitez plus, adhérez à l'A.G.A.S.

### Je deviens membre...

Rien de plus simple, il suffit de prendre la carte d'adhésion à l'A.G.A.S. auprès du responsable de l'activité que vous avez choisi.

L'adhésion est familiale, une seule adhésion permet à chacun des membres de la famille de pratiquer son ou ses activités favorites.

L'adhésion est valable pour toute la durée de la saison 2011/2012.

### Tarifs

15 € pour une famille résidant au Monastère

18 € pour une famille résidant dans une autre commune

### Je me tiens informé de l'actualité de l'A.G.A.S.

En attendant le blog, indiquez votre adresse mail sur votre fiche d'inscription et vous recevrez le bulletin d'information de l'A.G.A.S. à chaque évènement.

Vous pouvez aussi vous connecter à [www.lemonastere.com](http://www.lemonastere.com)

Musique  
Sophrologie  
Bouquinothèque  
Yoga Informatique  
Encadrement  
Krav Maga (auto défense)  
Stretching postural  
Peinture Espace Jeunes  
Centre de loisirs  
Patchwork  
Théâtre enfants

A.G.A.S.

Association de Gestion des Animations Sociales

Centre social

Place de la République  
12000 LE MONASTERE

05 65 42 83 47

[agas-lemonastere@orange.fr](mailto:agas-lemonastere@orange.fr)

### Les loisirs des plus jeunes...

#### Centre de loisirs, La Grange aux enfants

4/11 ans

La grange aux enfants accueille vos enfants tous les mercredis et pendant les vacances scolaires. L'équipe d'animation propose de nombreuses activités pédagogiques riches et variées: jeux, sorties, projets d'enfants, jardinage, écologie, activités sportives et artistiques...Demandez le programme.

Mercredi  
7h30/18h30

Vacances scolaires  
Du lundi au vendredi  
7h30/18h30

Contact: Anne Delienne  
05 65 42 83 47 / 06 47 26 85 96  
[lagrammeauxenfants@wanadoo.fr](mailto:lagrammeauxenfants@wanadoo.fr)

10/12 ans

#### La passerelle

Trop grand pour « la Grange », mais trop jeune pour la salle des jeunes...la passerelle est faite pour toi !

Profites de tous les jeux de la salle des jeunes (babyfoot, flipper, console...) et d'un programme d'activité adapté à tes envies.

Mercredi  
13h30/17h30

Vacances scolaires  
Mardi et vendredi  
13h30/17h30

#### Le club Juniors

12/14 ans

Les activités du club junior sont construites ensemble. Nos équipements permettent la pratique de nombreuses activités sportives, de jeux de société, de jeux en réseau, jeux d'arcades...

Profites aussi des activités spécifiques, des sorties et des camps proposés par l'espace jeunes.

14/17 ans

#### L'accueil de jeunes

Vendredi 20h/23h  
Samedi 13h30/18h

L'espace jeunes te propose un cadre sympa pour retrouver tes amis, profiter des jeux disponibles (play, babyfoot, L.A.N., flipper...), trouver des oreilles attentives pour discuter, profiter de sorties et d'activités et réaliser tes projets.

Vacances scolaires  
Lundi, Merc., jeudi  
13h30/18h  
Mardi, vendredi  
20h/23h

Contacts: Fabrice ROZIER  
05 65 42 83 47 / 06 42 63 27 56  
[section.jeunes@orange.fr](mailto:section.jeunes@orange.fr)



# A.G.A.S. Saison 2011/2012

A partir  
de 55 ans

## Gym Sénior

Cours de gymnastique conviviaux sur fond musical. Travail musculaire, étirements, coordination de mouvements favorisant la mobilité musculaire, souplesse, tonicité, équilibre... Exercices variés, utilisation de matériel (bandes lestées, élastiques, ballons, bâtons...).

Lundi  
16h30/17h30  
Reprise le 12/09

Animatrice: **Eve LEBRUN**  
Contacts: 05 65 42 83 47  
agas-lemonastere@orange.fr

Adultes

## Encadrement

Apprenez à mettre en valeur vos documents et personnalisez votre décoration intérieure. Apprentissage progressif et personnalisé par groupe de 5 à 6 élèves. Un support de cours est fourni et chaque cours est l'occasion de découvrir une nouvelle technique. Pour débutants et confirmés.

3h le Lundi  
A.M. ou soir  
Reprise le 12/09

Animatrice et contacts:  
**Valérie BECK**  
06 89 67 19 50  
gradels12@wanadoo.fr

Adultes

## Patch'Club

Réalisez des créations originales en Patchwork, dans une ambiance conviviale.

Lundi 14h/17h  
Reprise le 01/10

Contacts: **Monique LAURY**  
05 65 78 35 15/ 05 65 69 70 63  
monique.laury@orange.fr

Tous âges

## Peinture

Huile, acrylique et aquarelle pour débutants et confirmés

Mardi 17h/19h  
Merc. 17h30/19h  
Reprise le 01/10

Animatrice et contacts:  
**Josy LARQUE**  
06 87 30 60 92

A partir  
de 15 ans

## Krav Maga (auto-défense)

Le Krav Maga est issu des techniques de « close combat » militaire: enseignement des techniques de défense en essayant d'être le plus réaliste possible (possibilité de cours sur un parking, dans une discothèque...). Intervention une à deux fois par an d'instructeurs d'autres disciplines de combat.

Jeu  
18h/20h  
Reprise le 08/09

Animateur et contacts:  
**Thierry Carbajal**  
06 62 61 96 86  
thierryrc13@live.fr

## Ateliers Informatique

Adultes

Découvrez les rudiments de l'utilisation d'un ordinateur au cours de modules de formation: Initiation au P.C., gestion des fichiers, internet, messagerie, traitement de texte, photos...

Séances de 1h30  
Mardi matin  
Jeu après-midi  
Reprise le 04/10

Animateur et Contacts  
**Fabrice ROZIER**  
05 65 42 83 47 / 06 42 63 27 56  
Section.jeunes@wanadoo.fr

A partir  
16 ans

## Sophrologie

Acquisition de techniques de détente pour accroître son autonomie, développer ses capacités (confiance, authenticité,...) pour mieux vivre le quotidien et devenir de plus en plus « acteur-créateur » de son existence. La sophrologie permet une meilleure connaissance de soi et est une aide précieuse dans les moments difficiles de la vie. Séances de groupe dans la convivialité et le respect de l'intimité de chacun.

Lundi  
16h/17h  
Reprise le 12/09

Animatrice et contacts:  
**Mme TREBOSC**  
05 65 42 02 40/06 08 64 24

Tous âges

## La Bouquinothèque

Empruntez des livres, partagez vos coups de cœur, échangez sur vos lectures. La bouquinothèque et ses centaines d'ouvrages (fonds privés) vous attend.

Lundi 17h30/19h  
Jeu 17h30/19h  
Reprise le 14/09

Animatrice et contacts:  
**Eliette GIACCOBI**  
05 65 78 37 25  
Eliette.giacobi@sfr.fr

7/12 ans

## Théâtre Jeunes

Les cours de théâtre prépareront les enfants à une représentation qui sera jouée en fin de saison.

Mardi 18h45/20h15  
Reprise le 13/09

Animateur et contacts:  
**Olivier ROYER**  
06 10 18 38 62

Tous âges

## Musique (New Chorus)

New Chorus a pour but d'enseigner la pratique musicale d'une façon moderne. La guitare électrique, la guitare acoustique, le piano, le synthétiseur, la guitare basse et la batterie sont enseignés par 4 professeurs. Les cours individuels sont de 30 mn. Sont aussi proposés, des ateliers musicaux d'une heure permettant aux élèves de se confronter à d'autres musiciens et d'apprendre à jouer en groupe

Cours les mardi  
soir et mercredi  
Reprise le 04/10

Contacts: :  
**Philippe UNAL**  
06 81 82 06 64

Tous âges

## Stretching Postural

Améliorer votre souplesse, votre agilité, entretenir votre musculature, gérer votre stress pour parvenir au meilleur bien-être possible.

Mardi 18h30/19h30  
Jeu 19h/20h  
Vend. 15h30/16h30  
Reprise le 06/09

Animatrice et contacts:  
**Chantal POUJADE**  
06 84 79 84 83

25/85 ans

## Yoga

La pratique du yoga permet de prendre du temps pour soi: c'est un travail sur le corps, le mental et la respiration. Cette pratique apporte un apaisement, de la détente, de l'assouplissement, développe la concentration et permet de se ressourcer.

Mardi  
14h15/15h45  
Reprise le 13/09

Professeur: **Dominique FERNANDEZ**  
contacts: **Jackie LEDUC**  
05 65 71 41 16  
mandalayoga@orange.fr