

ÉDITORIAL

Le temps ne laisse pas de temps au temps.

Une saison se termine. Une autre commence après la parenthèse des « vacances ».

Même pendant celles-ci, certains-es continuent de peaufiner des projets ou d'en prévoir d'autres.

Durant cette période, des réunions nous ont engagés à participer à « Octobre Rose » à Frouzins du 10 au 12 octobre. Groupe musical, karaoké, massage, ateliers créatifs et tricot ont proposé d'y être présents.

Nous aurons le 24 octobre un « repas de l'Amitié » salle Marcel Pagnol à Villeneuve. J'espère vous y rencontrer nombreux, anciens & nouveaux.

Les projets de séjours sportifs, culturels, les voyages remplissent les imaginations mais deviennent de plus en plus difficiles à monter (contraintes économiques auxquelles nous devons nous adapter).

Certains membres n'ont pas renouvelé leur cotisation : âge, fatigue, maladie, déménagement, résidence hors de nos communes, moyen de transports...

Ils sont irremplaçables, de nouvelles adhésions arrivent.

Nous ne faisons pas la course au nombre de participants, je privilégie le fait que chacun trouve son bien être dans l'Association.

Le groupe informatique avance sur la mise en place des pôles d'activités.

Dès la rentrée quatre nouveaux ateliers vont marquer leur empreinte :

- Folk-Aile, nouveau groupe de chant dirigé par Eric
- Relaxation menée par Pascale
- Lecture avec Michelle
- Béatrice se prête au rami & jeux divers si vous validez cette nouvelle activité.

Si comme beaucoup vous avez regardé les J.O. et les jeux paralympiques vous devez être admiratifs des exploits sportifs handicapés. Leçon de courage, de volonté et de réussite. Chapeau à ces athlètes !!!

Nos animateurs et animatrices ne visent pas le podium mais dans nos rangs le moral est aussi au beau fixe pour une nouvelle saison !

Bonne rentrée à Toutes & Tous.

Robert Sénille,
Président de AILE

Tu dois accepter tout ce qui arrive, et la seule chose importante est d'y faire face avec courage, avec tout ce que tu as de mieux à offrir. Eleanor Roosevelt

À VOS NOTES !

COURS D'ITALIEN

Une modification pour la reprise des cours d'Italien : elle se fera le 17 octobre prochain 10h-11h30 au CastAile et non le 10 octobre comme prévu initialement.

LA SEMAINE DU JEU

Du 21 au 27 octobre se déroule « La semaine du Jeu » à Villeneuve -Tolosane.

En partenariat, notre association organise 2 concours (Belote et Tarot) le mardi 22 octobre à 14h, salle du Préau Couvert à Villeneuve-Tolosane.

CONCOURS :

Ouvert aux adhérents de AILE et à toute autre personne, le concours de Belote se joue en équipe, celui de Tarot en individuel par table de 4.

RECOMPENSES : 2 bouteilles de Champagne pour l'équipe gagnante de la Belote et 1 bouteille de Champagne pour le gagnant du Tarot.

INSCRIPTIONS :

- Adhérents AILE à partir du 23/09 : andre.rodriques@wanadoo.fr

- Autres personnes à partir du 01/10 : Médiathèque de Villeneuve-Tolosane, au 05 62 20 77 00.

CHORALE

La chorale de AILE a repris le 16/09 sous la direction de Jean-Claude Walrawens. Nous accueillons avec plaisir toute personne intéressée le lundi à 14h à la Maison du Lac à Villeneuve Tolosane (Chemin du Lac). La répétition se termine à 16h.

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Le calendrier des rendez-vous pour les « Massages Bien-Être » de 2025 est ouvert !

Même lieu, même heure le dernier samedi de chaque mois.

Si vous êtes intéressés, appelez-moi. Merci. France Castet - 06 30 14 73 07.

QUATRE NOUVEAUTÉS !

RELAXATION

Le nouvel « Atelier RELAXATION » débutera mardi 8 octobre 2024 de 10h30 à 11h45, à la salle Albert Camus de Cugnaux. Il aura lieu toutes les deux semaines. Nous nous retrouverons donc les 08, 22 octobre ; Les 05, 19 novembre ; Les 03, 17 décembre, je préciserai les dates ultérieures plus tard.

Il s'agit de relaxation assise qui passe par la respiration, la posture, l'écoute de son corps, les sons, et la prise de conscience de soi et de l'instant présent.

L'objectif est de lâcher les tensions physiques et mentales, pour se sentir bien !

Le groupe sera composé au maximum de 10 personnes, il reste des places !

Pour vous inscrire, appelez-moi

au 06 33 21 10 33. A bientôt ! Pascale



PROPOSITION DE JEUX POUR TOUS

RAMI, RISK, TRIOMINOS, NAIN JAUNE, KWIRLKLE, DAMES CHINOISES

De quoi passer un super après-midi entre amis...

Si vous êtes intéressés, téléphonez à Suzanne - 06 71 45 66 84.

ou répondez à ce mailgestion-ateliers@aile31.fr A bientôt.

RENCONTRES LITTÉRAIRES

L'activité « **Rencontres littéraires** » de Villeneuve-Tolosane s'inscrit désormais au planning de AILE. Elle sera animée par Michèle Roussel et aura lieu le samedi de 10h à 12h à la Maison pour tous-Villeneuve-Tolosane, selon le calendrier 2024 - 2025 :

Samedi 7 septembre	Diderot, La Religieuse
Samedi 5 octobre	Choderlos de Laclos, Les Liaisons dangereuses
Samedi 9 novembre	Dumas (fils) , La Dame aux Camélias
Samedi 14 décembre	Flaubert, Madame Bovary
Samedi 11 janvier (2025)	Stendhal, Le Rouge et le Noir
Samedi 8 février	Brecht, La Résistible ascension d'Arturo Ui Jarry, Ubu Roi
Samedi 8 mars	Bernanos, Sous le Soleil de Satan
Samedi 5 avril	Colette, L'Ingénue libertine
Samedi 24 mai	Camus, Les Justes, Sartre Les Mains sales
Samedi 28 juin	Sagan, Bonjour Tristesse

Contact : Michèle Roussel - 06 11 79 48 92.

FOLK-AILE

Découvrez les **bienfaits du chant** et libérez enfin votre voix.

Seul ou en groupe, sous la douche, en chorale ou karaoké, le chant est un plaisir accessible à tous. Mais saviez-vous qu'en chantant, on se muscle en douceur tout en créant du lien ?

Un nouveau groupe de chant est proposé en octobre prochain à AILE.

Le répertoire sera orienté vers de la musique country folk et traditionnelle nord-américaine, française, irlandaise, espagnole... Nous nous inspirerons de Joan Baez, Bob Dylan, The Creedence, Simon & Garfunkel, The Pogues, The Dubliners, Renaud, Hugues Aufray, JJ Goldman, Cabrel, Bruel, Lama, Dassin, Vianney et plein d'autres !!!

Démarrage le jeudi 3 octobre.

Répétitions le jeudi après-midi de 14h à 16h à la Maison du Lac, près du stade à Villeneuve-Tolosane.

Contact : Eric Collet ericmm.collet@yahoo.fr Tél 06 99 30 00 81

L'ATELIER THÉÂTRE

Le temps d'une représentation, interpréter un personnage différent de celui ou celle que vous êtes ou éventuellement vous découvrir un talent que vous ignorez..., toutes les raisons sont bonnes pour s'exprimer ou exprimer une autre facette de vous-même, que vous voudriez faire sortir.

Informations sur le site de « AILE » ou par téléphone Jean-Claude 06 37 05 34 88 ou en venant le mardi à partir de 19h30, salle du Vivier 1, à Cugnaux. Merci ! Théâtralement vôtre.

« REPAS DE L'AMITIÉ »

Salle Marcel Pagnol à Villeneuve-Tolosane, **jeudi 24 oct. 2024 de 12h à 16h30**

Nous souhaitons que cette journée soit l'occasion de nous retrouver nombreux, en toute convivialité. Nous serons très heureux de la partager avec vous, autour d'un repas, accompagné d'un divertissement musical et vocal.

Participation : 32 €. **Capacité** : 250 places.

Inscription supplémentaire : **mardi 08 octobre 2024 de 9h à 12h**, salle Cassin à Cugnaux.

Les informations détaillées vous seront précisées prochainement.

MANIFESTATION « OCTOBRE ROSE » A FROUZINS

- **Samedi 5 octobre 2024, « SOIREE ROSE »**, à 19H30, au CIGALON
Réservation sur place ou au 0769904894 avant le **25 sept. 2024** Maxi: 40 personnes
- **Jeudi 10 octobre 2024 à 18h** : « **DICTEE** » au PIGEONNIER, organisée par

la PARENTHÈSE et l'Association LES FELES. Entracte musical avec Michel et Bernard, buvette caritative tenue par le Secours Populaire et petite restauration par l'Association LES VIOLETTES. (Inscription auprès de la Médiathèque. Maxi : 70 personnes ;

- **Samedi 12 octobre 2024 : 10h/11h « MASTER ZUMBA »** organisé par l'Association GYM'PLAISIR à la Salle LATAPIE, avec Céline RODIERE.

- **Samedi 12 octobre 2024 : 14h : « MARCHÉ CARITATIVE »** organisée par FROUZINS BONNE ACTION. Départ de la Mairie et arrivée à la Salle LATAPIE.

- **Samedi 12 octobre 2024 : 14h : « KERMESE, MINI MARCHÉ »** et « **AMBIANCE MUSICALE** » :

Kermesse : pêche aux canards, pétanque, basket, foot, chamboule tout, palet breton, atelier maquillage...

Mini marché : stands tenus : par la MDJ et le Conseil Municipal des Jeunes, par les Associations AILE, CARTONNAGE, Antoine et Sandy de la Société SPHER'ING et Vincent LOMBARD Société LCV Sérigraphie...

Ambiance Musicale et danses avec la participation de Bernard et Michel, Garance (chanteuse frouzinoise), APSARA, Karaoké avec l'Association AILE...

Stands « BIEN ETRE » – massages avec France CASTET de AILE, conseils bien-être avec Christel LOMBARD, Naturopathe et Françoise SEEMANN, Yoga du Rire. Françoise fera trois séances, Salle LATAPIE : 15h, 16h et 17h.

Association AUTO MOTO FROUZINS – Tour de ville dans des véhicules anciens.

LA BUVETTE sera tenue par l'Association FBA et un **STAND CREPES ET OREILLETES** par l'Association LES VIOLETTES.

ROUE DE LA CHANCE avec de nombreux petits cadeaux à gagner.

LA MAIN OUVERTE offre un panier garni. Il sera remporté par la personne qui donnera son montant le plus proche de sa valeur.

LA FCPE offre un bocal de bonbons. Les enfants devront en déterminer le nombre.

Dimanche 13 octobre 2024 LOTO, à 14h30 salle LATAPIE. Bons d'achat à gagner.

Tout au long du mois d'octobre, dans le Parc Saint-Germier, le mercredi et le dimanche, séances de fitness avec Jessica VIDAL

Pour certaines des activités proposées (Zumba, Fitness, Dictée, Bien Etre...), une urne sera mise à la disposition des participants. Pas de montant imposé, chacun met ce qu'il souhaite (au chapeau).

Tous les bénéfices seront reversés à **LA LIGUE CONTRE LE CANCER**.

CARTES INTERSPORT



Découper et présenter cette carte avantage CLUBLAILE avec la carte adhérent Aile 2025



Cette offre de 20%, ne concerne pas le rayon cycle, le matériel, les articles en promotion, les premiers prix, carte cadeau et les accessoires textiles. Uniquement du 1er août 2024 au 30 juin 2025, dans les Intersport de Portet, Roques et Castelsarrasin.

Voici la nouvelle carte **INTERSPORT 2025** avec un code barre sur son verso.

Chaque adhérent doit l'imprimer et la présenter avec sa carte Aile.

* il n'y a pas de remise de carte individuelle ;

* on peut donc aussi la scanner sur son tél portable, si on veut zéro papier.

GROUPE ACTIVITÉS PATRIMOINE (GAP)

SORTIE A LA DEMI-JOURNEE

VENDREDI 18 OCTOBRE : TOULOUSE LA RENAISSANCE

([détails](#))

Rendez-vous à 14h15 - Devant la Cathédrale St-Etienne

Durée de la visite : 1h45 - 25 personnes maximum



Plongez au cœur du XVI^e siècle toulousain, dans les années 1570, en compagnie de Paule de Viguière, bourgeoise aisée, cultivée et auréolée de légendes.

Issue d'une famille marchande ayant fait fortune grâce au commerce du Pastel, cette plante tinctoriale utilisée pour obtenir la couleur bleue, la Belle Paule, comme elle est alors surnommée, vous mènera d'hôtels particuliers en lieux de pouvoir et vous parlera commerce, culture et décadence religieuse...

Participation : 12€ - Chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Mardi 8 octobre de 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux

Contact : Lise et Gérard MASSON - 0561311848 - lisegerard@orange.fr

VENDREDI 8 NOVEMBRE : MUSÉE DES COMPAGNONS

([détails](#))

Rendez-vous 14h15 - Devant l'entrée du Musée, 12 rue Tripière à Toulouse.



Durée de la visite : 1h30 - 50 personnes maximum

Des charpentes pour maisons de fées, des modèles réduits d'escaliers, et même une robe en fer forgé : on trouve des chefs-d'œuvre insolites dans ce musée, où l'on est accueilli par des petits lapins !

Participation : 2€ (faire l'appoint)

Inscription : Mardi 8 octobre de 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux.

Contact : Lise et Gérard MASSON - 0561311848 - lisegerard@orange.fr

SORTIE A LA JOURNEE

VENDREDI 25 OCTOBRE : SORTIE DANS LES HAUTS TOLOSANS ([détails](#))

Rendez-vous à 8h 15 au 4 rue Hélène Boucher à Cugnaux (Parking Cast'Aile) - Départ 8h30 précises



10h - Visite guidée de la Bastide Royale de Grenade

12h30 - Repas au restaurant Les Colibris à Mauvezin

Menu: En cours de finalisation avec le restaurant. Il sera mis en ligne sur le site dès que possible.

15h - Château de Laréole

16h40 - Retour vers Cugnaux. Arrivée vers 17h45 en fonction de la circulation

Participation : 45€ Chèque à l'ordre de AILE

Inscription : Mardi 8 octobre - de 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux

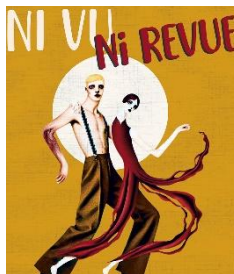
Contact : Thierry Marsollier 0673378243 - thierry.marsollier@orange.fr

DIMANCHE 10 NOVEMBRE 2024

DEJEUNER SPECTACLE AU KALINKA : « Ni VU NI REVUE » ([détails](#))

Venez passer un dimanche au cabaret le plus atypique de Toulouse. Soyez curieux et audacieux et laissez-vous séduire par l'univers unique de Ni vu Ni Revue.

Laissez-vous emporter dans un univers gai, surprenant, troublant et burlesque parfois teinté de coquinerie. Sans oublier le repas composé d'un apéritif maison, assiette de foie gras ou salade composée – poulet sésame ou cabillaud à la tahitienne avec ses légumes – moelleux au chocolat ou pavlova aux fruits rouges accompagné de sa coupe de champagne– vin – café ou thé (le



choix du menu se fera à l'inscription).

Participation : 60 € chèque à l'ordre de AILE.

Rendez-vous à 12h30 au Kalinka, 10 bis rue des Teinturiers Toulouse (métro : Saint-Cyprien République)

Inscription : le mardi 8 octobre de 9h à 11h salle Cassin à Cugnaux.

Contact : Danielle CHRISTIAENS - 06 73 73 11 95 -

christiaens.dany@gmail.com

GAP SEJOURS

LA ROCHELLE ET SA RÉGION - Du lundi 29 sept. au samedi 4 octobre 2025.

Séjours de 6 jours / 5 nuits. ([détails](#))

Sans avoir le parcours définitif, nous pouvons vous annoncer les grandes lignes du séjour.

Voyage en car grand Tourisme départ depuis Cugnaux. Nous visiterons pendant ces 6 jours, le marais Poitevin, La Rochelle bien sûr où nous logerons, l'île de Ré, Rochefort et sa corderie Royale, l'île d'Oléron, Royan, dégustation d'huîtres du côté de Marennes d'Oléron et La Tremblade, les grottes du Régulus, le château de la Roche-Courbon, Talmont-sur Gironde, etc.. Notre Hôtel 3***se situe en plein centre de La Rochelle.

Ce séjour, comprenant beaucoup de visites donc beaucoup de marche, demande d'être en bonne condition physique.

Les menus qui seront sélectionnés ne seront pas modifiables.

Participation : Prix envisagé mais non définitif :

- 1170 € base 25 participants minimum
- 1115 € base 30 participants minimum
- 1075 € base 35 participants minimum
- 1035 € base 40 participants minimum

Si nous sommes 40, notre prix sera donc très intéressant.

Afin de prévoir le nombre de chambres avec le voyageur que nous avons choisi, ARTABAL, nous souhaiterions savoir au plus vite si vous êtes intéressé.

Pour ce faire, nous vous demandons de nous contacter par mail de préférence afin de prendre en compte votre préinscription.

(Pour les chambres doubles, nous donner le nom des 2 personnes à préinscrire.)

Si nous dépassons les 40, nous établirons une liste d'attente qui pourra se transformer en un 2^{ème} groupe suivant le nombre.

Règlement à partir de novembre 2024 avec un agenda de paiement étalé :

- 1er acompte 300€/pers fin novembre 2024 + 410€ pour single (nb limité)
- 2e acompte 180€/pers janvier 2025
- 3e acompte 180€/pers mars 2025
- 4e acompte 180€/pers mai 2025
- 5e acompte 180€/pers juillet 2025
- Solde début septembre 2025 avec les pourboires.

Inscription : Mardi 12 novembre - De 9h à 11h - Salle Cassin à Cugnaux.

Contact : Lise et Gérard MASSON - 05 61 31 18 48 - lisegerard@orange.fr



PRÉVISIONS GAP – GAV

LE TOUR DE LA SARDAGNE

([détails](#))

Circuit en autocar, 10 jours / 9 nuits, prévu pour avril – mai 2025.

Les dates ne seront connues que fin octobre début novembre, quand les compagnies de navigations auront fixées la reprise des ferrys et les hôtels leurs ouvertures saisonnières.

Rien n'est changé pour le programme (voir sur le site. Pour celles / ceux qui n'ont pas internet contacter Robert - 06 77 21 74 93)

Inscription : la date est avancée **au mardi 8 octobre** à la salle Cassin à Cugnaux de 9 h à 11h. Photocopie de la carte d'identité.

1805 €, Hôtel 3 *, single et cabines seule + 219 €.

Eau minérale à tables. (Les boissons ne sont pas comprises).

Etablir les chèques au nom de Fitour

1^{er} chèque 600 € (+ 219 € pour les chambres seules).

Sera prélevé avec votre accord* de participation dès la connaissance des dates fin octobre début novembre :

- 2ème chèque 400 € fin janvier ;
- 3ème chèque 400 € fin février ;
- Solde à la réunion 1 mois avant le voyage.

- **Pas de carte bancaire.**
- *** Si les dates ne vous conviennent pas nous annulerons votre inscription.**

ACTIVITES SPORTIVES

SÉJOURS SPORTIFS FFRS EN PRÉVISION POUR 2025

Rappel : pour participer à ces séjours, l'adhésion à la FFRS est obligatoire.

- **Séjour hiver à Le Sauze** (Barcelonnette) du 11 au 18 janvier 2025 (complet).
- **Séjour rando de printemps en Espagne à Tossa Del Mar**, sur La Costa Brava, du lundi 28 Avril au lundi 5 mai 2025. Hôtel 4* en pension complète avec pique-nique. Le prix est d'environ 450€ (Inscription le 10 octobre).
- **Séjour automne (Multi-activités) en Basse vallée du Lot**, à Praissac, du lundi 8 au lundi 15 Septembre 2025. Gîte en dur. Plus d'informations seront données ultérieurement, notamment prix et programme.
- **Séjour vélo** fin juin 2025 dans le Vaucluse (1 semaine). Celui-ci se fera dans 2 campings avec une journée de transfert.

Planning vélo pour le trimestre octobre - décembre

Dates	Heures	Noms	Lieux RV	Observations
merc 2 oct	9h30	René	Villeneuve (Foyer rural)	Villeneuve-Samatan 60km
sam 12 oct	9h30	Gilbert	Isle Jourdain	Isle Jourdain-Beauzelle 63Km en A/R
merc 23 oct	9h30	René	Villeneuve (Foyer rural)	Villeneuve-Sesquières (60km)
sam 2 nov	9h30	Gilbert	Martre Tolosane	Vallée du Salat entre Martre Tolosane et Prat Bonrepos 56km en A/R
merc 13 nov	9h30	Gérard	Ayguevives	Bord du canal du midi (55km)
sam 23 nov	9h30	Alain	Vernajoul 09	Vernajoul-Castelnau Durban (resto à Castelnau Durban) 55km (infos véloaile)
merc 4 dec	9h30	Alain	Moulin Neuf (Mire- poix)	Moulin Neuf (parking bord de rivière) - resto à Lavelanet 60 Km
merc 18 dec	9h30	René	Villeneuve (Foyer rural)	Villeneuve-Carbonne (65Km)
sam 4 janv	9h30	Alain		Repas début d'année 2025 (infos véloaile)

Planning des randonnées pour le trimestre octobre – décembre

Date	Rdv	Animateur	Randonnée	Km	Niveau	Observations
Jeudi 3 oct.	13h30	Daniel L	Saiguede	20	N1	10km - 130m
Vend. 4 oct.	7h00	Pascal	Port de Venasque : Hospice de France 31	150	M	13km - 1100m
Lundi 7 oct.	8h00	ML.A	Reux Volvestre 31	50	N1	13km - 120m
Jeudi 10 oct.	13h30	Alain L	Montaut	15	N1	11km - 200m
Vend. 11 oct.	7h00	Serge	Pic de Cabailères : Laparan 09	125	M	12km - 880m
Lundi 14 oct.	8h00	Ignacio	Voie verte de Cadourcet à Labouiche (pique-nique)	80	B	2x8km - 100m
Jeudi 17 oct.	13h30	Pascal	Beauzelle	25	N1	11km - 100m
Vend. 18 oct.	7h00	Babée	Capvern col de l'Heris	145	M	18km - 700m
Lundi 21 oct.	8h00	Alain E	Les Hauts de Gaillac 81	80	N1	17km - 300m
Jeudi 24 oct.	13h30	Francis R	Pouvourville (Télépherique Ramonville)	10	N1	11km - 230m
Vend. 25 oct.	7h00	Claude	Tuc du Coucou : Vallée d'Orle la Pucelle 09	120	M	10km - 1000m
Lundi 28 oct.	8h00	Francis D	Lautrec 81	90	N2	15km - 310m
Jeudi 31 oct.	13h30	Francis D	Cugnaux-Cugnaux		N1	12km - 50m
Vend. 1 nov.	7h00	Babée	Cabane de Courreau et Herrere : St Aventin 31	140	M	16km - 860m
Lundi 4 nov.	8h00	Jean	Lac de la Galaube 11	100	N1	15km - 270m
Jeudi 7 nov.	13h30	Daniel L	Muret	10	N1	10km - 150m
Vend. 8 nov.	7h00	Daniel S	Pic du Han - Mont Fourcat : Les Monts d'Olmes 09	135	M	12km - 950m
Lundi 11 nov.	8h00	Pascal	Passerelle Mazamet : Castanouze 81	115	N2	13km - 625m
Jeudi 14 nov.	13h30	Serge	Saint Foy de Peyrolles	20	N1	12km - 110m
Vend. 15 nov.	7h00	Daniel E	Pic du Gar et Saillant : Col des Ares 31	100	M	14km - 1000m
Lundi 18 nov.	8h00	Francis R	Condom (voie verte) Brunaile	115	B	16km - 200m
Jeudi 21 nov.	13h30	Daniel S	Ramonville (Pigeonnier)	15	N1	10km - 185m
Vend. 22 nov.	7h00	Claude	Maquis de Picaussel : L'Escale 11	120	M	17km - 750m
Lundi 25 nov.	8h00	Serge	Ruine St Barthlemy - Durban sur Arize 09	75	N1	13km - 470m
Jeudi 28 nov.	13h30	Babée	Bord du Touch	10	N1	12km - 50m
Vend. 29 nov.	7h00	Pascal	Barrage d' Urets: Bocard d'Eylie 09.Possibilité 2 niv.	120	M	13km - 1000m
Lundi 2 déc.	8h00	Francis R	Pujaudran	20	N2	16km - 300m
Jeudi 5 déc.	13h30	Daniel E	Le Lherm (ruisseau du Moulin)	20	N1	9km - 60m
Vend. 6 déc.	7h00	Ignacio	Les sources sulfureuses : Merens 09	130	M	13km - 700m
Lundi 9 déc.	8h00	Francis D	Lasserre - Tourtouze	65	N1	14km - 300m
Jeudi 12 déc.	13h30	Alain L	La Croix Falgarde	10	N1	11km - 50m
Vend. 13 déc.	7h00	Daniel E	Circuit des 4 cols : Arnave 09	100	M	14km - 700m
Lundi 16 déc.	8h00	Francis R	Castelnau Durban (Brunaile) repas chez Victor	80	B	9km - 180m
Jeudi 19 déc.	13h30	Daniel L	Latrappe	40	N1	9km - 180m
Vend. 20 déc.	7h00	Daniel S	La Roche ronde : Saurat 09	100	M	14km - 750m

TABLEAU D'ACTIVITÉ SAISON 2024/2025

Atelier	Reprise	Jour	Horaire	Salle	Animateur	Téléphone
Musicale et vocale						
Animation Orchestrale		Vendredi	Suivant besoin	Cast-Aile (C)	Papaix Bernard	09 50 10 65 64
Chorale		Lundi	14h à 16h	Maison du Lac (V)	Goldstein Denise	05 61 92 31 01
					Hoffmann Odile	06 86 71 54 41
CinéCafé		Jour suivant film retenu	Entre 13h30 et 14h30	Utopia Tournefeuille (T)	Bezombes Martine	05 61 92 31 96
					Cellier Fabienne	06 64 03 11 67
Groupe Musical	03/10/24	Jeudi	14h/16h	Maison du Lac (V)	Collet Eric	06 99 30 00 81
Karaoké		Vendredi	9h30 à 11h30	Cast-Aile (C)	Castet France	06 30 14 73 07
					Lucien Renee	06 73 05 90 51
Poésie	14/11/24	Jeudi (1 fois par mois)	14h à 16h30	Salle de la Convivialité (C)	Senille Ginette	05 61 92 76 01
Rencontres Littéraires		Samedi	10h à 12h	La Maison pour Tous (V)	Roussel Michele	06 11 79 48 92
Théâtre		mardi	19h 30 à 22h	Salle des arts du Vivier 1 (C)	Monbec Jean-Claude	05 61 92 00 91
Récréatives						
Belote		Mardi	17h15 à 19h30	Salle des arts du Vivier 1 (C)	Rodrigues Andre	05 61 92 63 13
					Rigal Marise	05 61 92 12 97
Bridge	23/09/24	Lundi/Jeudi	14h à 17h30	Salle du Manoir (C)	Ploix Bernard	05 61 92 56 03
					Rouquette Michelle	06 12 52 32 31
Mah-Jong		Jeudi	14h à 17h	Salle des arts du Vivier 2 (C)	Boellinger Roland	05 62 87 30 78
					Boellinger Michelle	05 62 87 30 78
Tarot		Mardi	13h30 à 17h	Salle des arts du Vivier 1 (C)	Rodrigues Andre	05 61 92 63 13
					Bordas Marie	06 73 02 14 72
Artistiques et manuelles						
Aquarelle		Vendredi	9h à 11h30	Salle des arts du Vivier 2 (C)	Bezombes Claude	05 61 92 31 96
					Sayag Catherine	06 63 96 25 85
Atelier créatif	01/10/24	Mardi	14h à 17h	Salle de la Convivialité (C)	Devigne Benavent Sylviane	05 61 92 05 00
					Pons Andree	07 89 25 52 83
Dessin-peinture		Mardi	9h à 11h	Salle des arts du Vivier 2 (C)	Breau Bernard	05 61 31 12 97
Encadrement		Jeudi	14h à 17h	Cast-Aile (C)	Rouxel Marie-Therese	05 61 92 40 99
Peinture sur toile 1		Lundi	10h à 12h	Salle des arts du Vivier 2 (C)	Bosc Reine	05 67 11 24 10
					Goret Viviane	05 62 23 87 56
Peinture sur toile 2		Jeudi	9h 30 à 11h30	Salle des arts du Vivier 2 (C)	Masia Genevieve	06 04 48 03 88
Tricot		Vendredi (2 / mois)	14h à 16h30	Salle de la Convivialité (C)	Ferreira Jacquie	05 61 92 22 02
Développement personnel						
Atelier Mémoire	30/09/24	Lundi	9h15 à 11h30	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Gioanni Francine	06 80 20 20 72
Massages Bien-Etre		Samedi (der. du mois)	9h à 11h	Cast-Aile (C)	Castet France	06 30 14 73 07
Relaxation	08/10/24	Mardi	10h30 à 11h30	Salle Albert Camus (C)	Collin Pascale	06 33 21 10 33
Sophrologie 1	04/10/24	Vendredi	9h30 à 10h30	Salle du Manoir (C)	Tatouat Marie-Line	06 82 36 64 80
Sophrologie 2		Vendredi	11h à 12h	Salle du Manoir (C)	Tatouat Marie-Line	06 82 36 64 80
Techniques numériques						
Généalogie	07/10/24	Lundi/Mardi	Lundi : Gr1 : 14h à 16h15 - Gr2 : 16h30 à 18h45 - Mardi : Gr3 : 16h15 à 18h15	Cast-Aile (C)	Marraud Lydie	05 34 47 79 84
					Bino Elisabeth	06 19 24 58 38
Informatique accompagnement- applications	10/10/24	Tous les jeudis sauf le 1er du mois	17h15 à 18h15	Cast-Aile (C)	Aupetit Christian	06 29 11 22 89
Informatique dépannage	03/10/24	1er jeudi du mois	17h15 à 18h15	Cast-Aile (C)	Leblond Guy	06 89 21 88 00
					Collet Eric	06 99 30 00 81
Informatique initiation	02/10/24	Mercredi	15h30 à 17h	Cast-Aile (C)	Provendier Francois	05 61 92 90 47
					Sibert Dominique	05 61 92 28 81

Informatique perfectionnement	02/10/24	Mercredi	14h à 15h30	Cast-Aile (C)	Leblond Guy	06 89 21 88 00
					Collet Eric	06 99 30 00 81
Photos	02/10/24	Mercredi	17h à 18h30	Cast-Aile (C)	Provendier François	05 61 92 90 47
Culturelles et linguistiques						
Anglais niv1	07/10/24	Lundi	10h à 11h30	Cast-Aile (C)	Maitre Marie-Claire	05 61 92 36 69
Anglais niv2	24/09/24	Mardi	11h à 12h30	Cast-Aile (C)	Chaveron Xavier	05 61 92 20 55
					Marty Caroline	06 75 02 14 16
Anglais niv3	08/10/24	Mardi	9h à 10h30	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Hoffmann Odile	06 86 71 54 41
					Bino Elisabeth	06 19 24 58 38
Anglais niv4	01/10/24	Mardi	14h 30 à 16h	Cast-Aile (C)	Knebelmann Elisabeth	05 61 92 86 14
					Chaveron Xavier	05 61 92 20 55
Anglais niv5		Mardi	10h30 à 12h30	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Le Sourne Yves	06 42 12 02 01
Espagnol niv1	02/10/24	Mercredi	9h30 à 11h30	Salle des arts du Vivier 1 (C)	Rigot Pascal	05 61 06 57 13
					Gauci Simone	06 51 17 90 67
Espagnol niv2	01/10/24	Mardi	9h15 à 10h45	Salle des arts du Vivier 1 (C)	Amat Eric	06 06 43 40 26
					Breau Liliane	05 61 31 12 97
Espagnol niv3	01/10/24	Mardi	14h à 15h30	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Douet Jacques	06 15 88 59 36
					Rodrigues Veronique	05 61 92 63 13
Espagnol niv4	01/10/24	Mardi	15h30 à 17h	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Lujan Ignacio	05 61 92 46 57
					Douet Carmen	06 22 44 04 96
Italien conv	17/10/24	Jeudi	10h à 11h30	Cast-Aile (C)	Marloye Anna-Rita	06 62 09 54 72
					Prognon Andree	05 61 72 28 67
Occitan	26/09/24	Jeudi	9h30 à 12h	Salle Jean-Louis Berlier (C)	Bernat Andre	05 61 92 25 58
					Gaich Claude	05 61 56 89 30
Sorties, voyages patrimoine						
Groupe Activité Patrimoine					Senille Robert	05 61 92 76 01
					Christiaens Danielle	09 75 58 41 17
Groupe Activité Voyage					Senille Robert	05 61 92 76 01
					Breau Liliane	05 61 31 12 97
Photographies						
Voyages en images		Suivant programme	--	Foyer 3ième age (V)		
Physiques et sportives						
Marche à la Ramée					Siau Marie-Therese	06 33 75 69 15
Marche Nordique					Lujan Ignacio	05 61 92 46 57
					Perez Jean-Claude	05 61 92 32 95
Marche Promenade					Bosc Reine	05 67 11 24 10
Marche Rapide					Boyer Joelle	06 81 07 90 21
Montagne					Edin Alain	06 32 84 71 96
Randonnées					Edin Alain	06 32 84 71 96
					Lion Alain	06 02 37 63 96
Raquettes					Edin Alain	06 32 84 71 96
Séance Multi Seniors					Castan Josiane	06 80 04 19 63
					Cabero Elisabeth	07 77 60 67 90
Vélo sur route					Edin Alain	06 32 84 71 96
					Hinard Gerard	05 61 72 62 78