

Harmonie Yoga

VINYASA YOGA - Pratique avancée
Lundi - 16h45

HATHA YOGA - Débutant accepté
Lundi - 18h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Marie Sailhac
06 78 83 56 22 - yoga-ariege.com

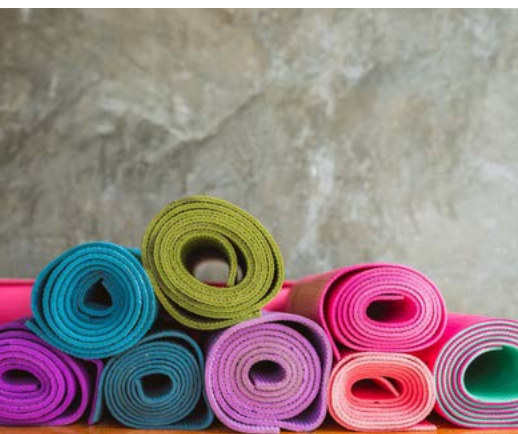
Mandala Yoga

ASHTANGA YOGA - Pratique évolutive
Lundi - 9h

AROMA YIN YOGA - Pratique douce
Une fois par mois

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Ivelyne Dumont
06 56 79 22 05 - mandala-yoga.fr



Tada Yoga

HATHA FLOW - Salle
Mardi - 18h30
Vendredi - 9h

YIN YOGA - Le Pont
Mardi - 9h15

LIEU - Le Pont & salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Céline Soulié
06 48 30 51 48 - tadayoga.net

Semeurs d'éveil

KUNDALINI YOGA
Mardi - 9h
Mercredi - 18h

ATELIER BIEN-ÊTRE (enfants)
Yoga, gestion des émotions
Vendredi - 18h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Marie et Basile
06 17 43 80 26 - www.garuda-therapie.fr

Sport santé

GYM DOUCE
Mardi - 14h30

GYM CARDIO
Mardi - 16h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Camille Leclercq
06 34 49 93 37



Aïki dojo de Massat

AÏKIDO (Jeunes/adultes 14 ans et +)
Mardi - 18h45 (Dojo Massat)
Jeudi - 18h45 (Dojo Massat)

AÏKI TAÏSO (Jeunes/adultes 14 ans et +)
Jeudi - 17h30 (Salle Biert)

LIEU - Dojo des montels à Massat & Salle Multi-activités à Biert

CONTACT - Roger Gayraud
06 72 89 23 89



Ju Jitsu Massat

JU JITSU
Mercredi - 17h30 (6/8 ans)
Mercredi - 18h05 (9/15 ans)
Mercredi - 19h (jeunes/adultes)

LIEU - Dojo des montels à Massat

CONTACT - Marc
07 83 02 95 28



Izard de la vallée

ZUMBA - Salle des fêtes
Jeudi - 19h

GYM SENIOR - Salle de la mairie
Lundi - 10h

GYM DOUCE/PILATES - Salle des fêtes
Mardi - 18h30

LIEU - Salle des fêtes & Salle de la mairie - Massat

CONTACT - Souhanne Maisonnier
06 42 36 04 41

YIN YANG YOGA

Mercredi - 9h (Salle des fêtes)
Vendredi - 16h30 (Salle comcom)

ACTIVITÉS SPORTIVES
INTENSIVES (jeunes et moins jeunes)
Mercredi - 16h45 (Salle comcom)

PÉDALONS - Sorties vélo
Samedi - 9h (Massat & alentours)

LIEU - Salle des fêtes & salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Bart Saelen
06 56 85 00 92

Nokota Spirit

RANDO, STAGE ENFANTS ADOS
COURS PONEY & CHEVAL

Mercredi - 14h à 17h
Jeudi - 14h à 17h
Samedi - 10h à 12h

LIEU - Les Rhodes, Biert

CONTACT - Lisa Pélissier
07 84 44 84 32 - www.nokotaspirit.com



Les Sons pousser les oreilles

COURS INDIVIDUELS

Batterie

Éric : 06 46 21 18 88

Guitare/basse

Giovanni : 06 50 86 12 27

Piano - tout niveau

Gaëtan : 06 01 68 89 41

Piano - débutant

Élise : 06 70 66 06 16

Chant - musique actuelle

Alice Faivre : 06 65 42 16 02

Chant classique/lyrique

Hélène : 06 61 66 90 28

Flûte à bec

Milena : 07 45 17 43 17

JAM session

Giovanni : 06 50 86 12 27



COURS COLLECTIFS

Éveil musical - Enfants 4 à 5 ans

Judi - 15h30

Pratique ton instrument en groupe

Enfants & ados

Samedi - Une fois par mois

LIEU - Maison jaune à Massat

Élise - 06 70 66 06 16

-

Balades chantées - 6 à 10 ans

Judi - 14h30

LIEU - Massat

Clara - 06 52 38 53 92

-

Chants polyphoniques du monde & mantras

Horaire à définir

LIEU - Souègnes, Massat

Clara - 06 52 38 53 92

-

Chorale Les ensouëillés- Adultes et enfants à partir de 12 ans

Judi - 17h30

LIEU - Soulan

Alice - 06 65 42 16 02

-

Chants sacrés

Mercredi - Un sur deux

LIEU - À définir

Hélène - 06 61 66 90 28

-

Ensemble vocal Mozararac

Mercredi - Un sur deux

LIEU - À définir

Hélène - 06 61 66 90 28

-

Collectif Massat Trad

Lundi après-midi - Un sur deux

Vendredi soir - 3ème du mois (bals)

LIEU - Salle des fêtes de Massat

Contact - 06 47 94 17 41



Bien être et devenir

BIODANZA

Judi - 18h45 à 20h45

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Yves Daniel

06 20 62 46 02

Fascia-perception

MÉDITATION ET GESTUELLE SENSORIELLE

Mardi - 10h45

Vendredi - 10h45

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Françoise Crumbach

06 85 10 60 00

Bien-être relaxation

ATELIER DÉTENTE ET RELAXATION

Judi - 11h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Jackie

06 87 69 43 19

L'espace-temps

CAFÉ D'EMPATHIE

Judi - 9h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Chloé : 06 89 57 15 38

Lignes de crête

ART ET CRÉATION, ATELIERS DE CRÉATIONS GRAPHIQUES ET PLASTIQUES

Mercredi - 14h30 (à partir de 6 ans)

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Joaquim :

06 38 27 68 73 / Lucie : 06 38 41 37 48

Le Fil des aînés

Seniors pré-retraité-e-s ou retraité-e-s

ATELIERS NUMÉRIQUES

Judi une fois par mois - 14h

JEUX ET SORTIES*

Le lundi et jeudi - 14h

*Programme des activités de l'année sur www.familles-rurales-haut-couserans.fr

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Espace de vie sociale
06 30 63 63 19

Ludothèque

PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ

À la médiathèque de Massat

SOIRÉE JEUX

Mercredi - 20h

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Tristan : 06 74 69 62 78
Xavier : 06 46 77 77 42

Le Champ des possibles

Formation à la reconnaissance et utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales

Voir le calendrier de l'association sur le site www.champdespossibles.fr

CONTACT - 06 79 19 34 91

Instant de vie

LAEP - Accueil parents/enfants
Mercredi - 9h30 à 12h30

LIEU - Salle de la communauté des communes - Massat

CONTACT - Marie : 06 38 11 31 55

Les Liadoures

DANSES TRADITIONNELLES

1 ou 2 samedi / mois - 18h

LIEU - Salle de la mairie - Massat

CONTACT - Denise Loubet
06 03 25 84 07 - www.lesliadoures.fr

Atelier Créatif 09

LOISIRS CRÉATIFS

1 samedi par mois - 14h

LIEU - Pradalou, Massat

CONTACT - Denise Loubet
06 03 25 84 07

Ce supplément ACTIVITÉS ET LOISIRS DES VALLÉES DE MASSAT a été réalisé par l'Espace de vie sociale des vallées de Massat afin de faciliter le vivre ensemble de nos vallées.

Oups, un oubli ?! N'hésitez pas à nous contacter !

Conception et réalisation graphique : EVS des vallées de Massat - Impression : FABRO Saint-Girons - Crédits photos : Pixabay, Lisa Pélissier.

Espace de vie sociale des vallées de Massat
06 30 63 63 19 - www.familles.rurales.haut.couserans.fr