

HATHA FLOW

Jeudi - 9h

YIN YOGA

Mardi - 17h15

Yourte des jardins de l'Arac,
Massat

Tada Yoga - Céline Soulié
06 48 30 51 48 - tadayoga.net



VINYASA

Lundi - 16h45

HATHA

Lundi - 18h30

Salle de la communauté des
communes - Massat

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

VINYASA

Lundi - 9h

AROMA YIN

Une fois par mois

Salle de la communauté des
communes - Massat

Mandala Yoga - Ivelyne
06 56 79 22 05 - mandala-yoga.fr

YINYANGYOGA

Mercredi - 16h45

Vendredi - 16h45

Salle de la communauté des
communes - Massat

Izart de la vallée
Bart : 06 56 85 00 92

YOGA KUNDALINI

Mardi et jeudi - 19h

Salle de la mairie de
Boussenac

Jodha Sangat Singh

06 07 27 25 97

banaim.eric@wanadoo.fr

QI-GONG

Lundi - 18h30

Salle de la mairie - Massat

Bien-être et devenir

Gaspard Pechenard

06 32 99 15 84



TAI CHI CHUAN

Mercredi - 16h45

Salle de la mairie - Massat

Bien-être et devenir

Gwennyn Tanguy

06 88 67 85 37

QI-GONG

Lundi - 10h45

Salle de la communauté des
communes - Massat

TAO YIN - Christian Hereus

06 56 82 65 78

JU JITSU

Mercredi - 17h30 (6/8 ans)

Mercredi - 18h15 (9/15 ans)

Mercredi - 19h (jeunes/adultes)

Vendredi - 18h (jeunes/adultes)

Dojo des montels - Massat

Marc : 07 83 02 95 28

AïKIDO (14 ans et +)

Mardi - 18h45 / Jeudi - 19h

Aïki TAÏSO (14 ans et +)

Jeudi - 18h

Dojo des montels - Massat

Aïki Dojo - Roger Gayraud

06 72 89 23 89

aikidojodemassat@orange.fr

ACTIVITÉS ÉQUESTRES

Mercredi - 14h à 17h

Samedi - 10h à 12h

Les Rhodes, Biert

Nokota Spirit

Lisa : 07 84 44 84 32

nokotaspirit@hotmail.fr

ACTIVITÉS ÉQUESTRES

Mercredi après-midi (enfants)

Jeudi matin (adultes)

Jeudi après-midi (adultes)

Samedi après-midi (enfants)

La Prado, Massat

Ferme équestre de l'Arac

Alice Sablé Teychenné

06 78 71 40 39

ACTIVITÉS NATURE

Jeudi - 14h (5 à 8 ans)

Tartein, Biert

Ado Centaure

Camille Claireau

06 37 31 36 39

ZUMBA/PILATES

Jeudi - 18h

Salle des fêtes de Massat

Massat

GYM SENIOR

Lundi - 10h

Salle de la mairie - Massat

Izart de la vallée

Souhanne : 06 42 36 04 41

GYM DOUCE

Mardi - 14h30

GYM CARDIO FITNESS

Mardi - 16h

Salle de la communauté des
communes - Massat

Sport santé - Camille

Leclercq : 06 34 49 93 37

TRAIL ENTRAÎNEMENT

Mercredi - 18h30

SORTIE

Dimanche - 9h

RDV Halle de Massat

Arac en trail

aracentrail@gmail.com

trail/rando/running ARAC

COMMUNITY (WhatsApp)

MÉDITATION ZAZEN

Mardi - 7h30 (accueil 7h15)

17 rue de la montagne,
Massat

Anne : 06 52 54 07 75

Bertrand :

07 69 80 12 15

LOISIRS CRÉATIFS

Samedi - 14h

(Une fois par mois)

Pradalou, Massat

Atelier créatif 09

Denise Loubet

06 03 25 84 07

www.09creatif.over-blog.com

DANSES TRADITIONNELLES

Samedi - 18h

(1 à 2 fois par mois)

Salle de la mairie - Massat

Les Liadoures

Denise Loubet

06 03 25 84 07

www.lesliadoures.fr

GESTUELLE SENSO- RIELLE, MÉDITATION

Vendredi - 10h30

Salle de la communauté des
communes - Massat

Françoise Crumbach

06 85 10 60 00

www.fascia-perception.com

DÉCOUVERTE DES CHANTS D'OISEAUX

6 mercredis dans l'hiver - 19h

Salle de la mairie - Massat

Henri Zara - 06 28 26 06 32



Activités et loisirs
des vallées des Massat
2025-2026

ATELIER DE CRÉATION GRAPHIQUE ET PLASTIQUE



Mercredi - 14h (6 ans et +)
(Une fois par mois)

Salle de la communauté des communes - Massat

Ligne de crêtes

Joachim : 06 38 27 68 73 et

Lucie : 06 38 41 37 48

ATELIER POTERIE

Lundi - 17h (6 ans et +)

Salle de la mairie - Boussenac

Mercredi - 14h (6 ans et +)
(Une fois par mois)

Salle de la communauté des communes - Massat

Christelle Héas : 06 67 83 85 95

LOISIRS CRÉATIFS

Samedi - 14h (1 fois par mois)

Pradalou, Massat

Atelier créatif 09

Denise Loubet : 06 03 25 84 07

www.09creatif.over-blog.com

ATELIER THÉÂTRE ENFANTS

Mardi - 16h45

(sur inscription)

Salle des fêtes - Massat

Catherine Bouligand

07 69 97 63 10

COACHING VOCAL

Cours individuel

CHORALE

Dimanche matin (adultes)

(Une fois par mois)

Dimanche après-midi

(Enfants - une fois par mois)

GROUPE VOCAL IMPRO

(Une fois par mois)

Association Meloria

Alice Faivre : 06 65 42 16 02

CHANTS POLYPHONIQUES

1^{er} lundi du mois - 14h30

SESSIONS MANTRAS

1^{er} lundi du mois - 17h

Massat

Clara Carrayrou

06 52 38 53 92

Les sons pousser les oreilles

GUITARE/BASSE

Giovanni : 06 50 86 12 27

BATTERIE

Éric : 06 46 21 18 88



PIANO

Gaëtan : 06 01 68 89 41

ACCORDÉON CHROMATIQUE

Françoise : 06 85 10 60 00

ACCORDÉON DIATONIQUE

(Atelier de pratique une semaine sur deux)

Lundi - 18h / Samedi - 10h

Claude : 06 71 33 65 12

ÉVEIL MUSICAL

Jeudi - 15h45 (4/5 ans)

Élise : 06 70 66 06 16

INITIATION MUSICALE

Jeudi - 16h30 (6/7 ans)

Élise : 06 70 66 06 16

BALADES CHANTÉES

Jeudi - 13h30 (6 à 10 ans)

Clara : 06 52 38 53 92

Contact pour les inscriptions

(plusieurs places gratuites) :

06 07 46 81 70

COLLECTIF MASSAT TRAD

Répétition - Lundi après-midi

(Un sur deux)

Bal - Vendredi soir

(3^e vendredi du mois)

Salle des fêtes - Massat

CHANTER EN POLYPHONIE

Vendredi - 18h30

Salle de la communauté des communes - Massat

Françoise Crumbach

06 85 10 60 00

LAEP

Lieu d'accueil enfants-parents

Mercredi - 9h30 à 12h30

Salle de la communauté des communes - Massat

Instants de vie

Marie - 06 38 11 31 55

GROUPE DE PRATIQUE CNV

Mercredi - 19h

(1 semaine sur 2)

17 rue de la montagne,
Massat

Jeudi - 13h30

(1 semaine sur 2)

Yourte des Jardins de l'Arac,
Massat

L'Espace temps

Chloé Delage : 06 89 57 15 38

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Mercredi - 19h

Salle de la communauté des communes - Massat

Ludothèque du Couserans

Tristan : 06 74 69 62 78

Xavier : 06 46 77 77 42

CLUB DE JEUX DE RÔLE

Mardi - 18h

Salle de la communauté des communes - Massat

Alexandre : 06 71 64 92 41

Adrien : 06 56 68 70 61

L'ESPACE DE VIE SOCIALE

FIL DES AÎNÉS (Atelier numérique, jeux et sorties)

Lundi - 14h

Jeudi - 14h

CAFÉ EMPATHIE

1^{er} mardi du mois - 10h

ATELIER NUMÉRIQUE POUR TOUS

2^e mardi du mois - 9h30

PRATIQUES PARTAGÉES

(Yoga doux, relaxation, sophrologie, arts créatifs, balades, etc.)

3^e mardi du mois - 10h

Toutes les activités ont lieu dans la salle de la communauté des communes de Massat

Espace de vie sociale

Ivelyne : 06 30 63 63 19

www.familles-rurales-haut-couserans.fr

« PARESSONS EN TOUTE CHOSE (...)
HORMIS EN PARESSANT. »

- Paul Lafargue



Activités et loisirs
des vallées de Massat
2025-2026

Ce supplément Activités et loisirs des vallées de Massat 2025-2026 a été réalisé par l'Espace de vie sociale des vallées de Massat afin de faciliter le vivre ensemble de nos vallées. Participer à une activité en groupe permet de mieux nous connaître et favorise le mieux vivre ensemble.

Merci à toutes les structures associatives et de loisirs d'exister et de rendre la vie plus belle ! Oups, un oubli ?! N'hésitez pas à nous contacter !

Conception et réalisation graphique : EVS Vallées de Massat - Impression : FABBRO Saint-Girons

Espace de vie sociale des vallées de Massat
Tél : 06 30 63 63 19

Mail : evs@familles-rurales-haut-couserans.fr

Plus d'informations sur les associations locales sur notre site internet :
www.familles-rurales-haut-couserans.fr