VINYASA YOGA Lundi - 16h45
HATHA YOGA Lundi - 18h30
Salle de la communauté des communes - Massat
Harmonie Yoga - Marie Sailhac - 06 78 83 56 22

VINYASA YOGA Lundi - 9h
Salle de la communauté des communes - Massat
Mandala Yoga - Ivelyne - 06 56 79 22 05

YOGA DOUX RESTAURATIF ET AROMA YIN
AROMA YIN YOGA - 1er jeudi du mois - 18h30
Mandala Yoga - Ivelyne - 06 56 79 22 05
YIN YOGA RESTAURATIF - 3e jeudi du mois - 18h30
Harmonie Yoga - Marie Sailhac - 06 78 83 56 22
Salle de la communauté des communes - Massat

YINYANGYOGA YOGA DU DOS - Mercredi - 16h45
HOT YOGA - Vendredi - 16h45
Salle de la communauté des communes - Massat
Izart de la vallée - Bart - 06 56 85 00 92

HATHA YOGA Mercredi - 18h / Vendredi - 9h
Salle de la communauté des communes - Massat
Bien-être et devenir - Annerose - 06 07 51 02 39

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

GYM SENIOR Lundi - 10h
Salle de la mairie, Massat
Izart de la vallée - Souhanne - 06 42 36 04 41

TAI CHI CHUAN Mercredi - 16h30
Salle de la mairie - Massat
Gwennyn Tanguy - 06 88 67 85 37

QI-GONG Lundi - 18h30
Salle de la mairie - Massat
Bien-être et devenir - Gaspard Pechenart - 06 32 99 15 84

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)
18h15 (9/13 ans) 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

MÉDITATION ZAZEN Mardi – 7h30 *(accueil 7h15)*
17 rue de la montagne, Massat
Anne - 06 52 54 07 75 / Bertrand - 07 69 80 12 15

MOUVEMENT SENSORIEL, MÉDITATION
Vendredi - 10h30
FASCIA MUNZ FLOOR Vendredi - 12h15
Salle de la communauté des communes - Massat
Francoise Crumbach - 06 85 10 60 00

ACTIVITÉS ÉQUESTRES
Mercredi après-midi *(enfants + ados)*
Jeudi *(adultes)* / Samedi après-midi *(enfants)*
La Prado, Massat - Ferme équestre de l'Arac
Alice Sablé Teychenné - 06 78 71 40 39

TRAIL ENTRAÎNEMENT Mercredi - 18h30 *(adultes)*
Mercredi - 16h30 *(enfants* - RDV au terrain de foot*)*
SORTIE Dimanche - 9h (RDV Halle de Massat)
Arac en trail - aracentrail@gmail.com
trail/rando/running ARAC COMMUNITY (WhatsApp)

DANSES TRADITIONNELLES
Samedi -18h *(1 à 2 fois par mois)*
Salle de la mairie - Massat
Les Liadoures - Denise Loubet - 06 03 25 84 07

COURS DE DANSE latine et expression
corporelle - Lundi - 17h *(6 ans et +)*
Salle des fêtes - Massat
Association ANOKUA - Sarah - 07 88 75 74 79



« NE RESTEZ PAS DANS VOTRE TANIÈRE, IL SE PASSE PLEIN DE CHOSES DEHORS ! »

Activités et loisirs des vallées de Massat 2026-2027

ATELIER POTERIE MODELAGE
Lundi - 17h15 *(6 ans et +)* - Lundi - 18h45 *(adultes)*
Salle de la mairie - Boussenac
Christelle Héas - 06 67 83 85 95

ATELIER THÉÂTRE ENFANTS Mardi - 16h45
(sur inscription) - Salle des fêtes - Massat
Étincelles - Catherine Bouligand - 07 69 97 63 10

LOISIRS CRÉATIFS - Samedi - 14h
Une fois par mois ou sur rdv - Pradalou, Massat
09créatif - Denise Loubet - 06 03 25 84 07

APRÈS-MIDI JEUX AVEC LA LUDOTHÈQUE
2e mercredi de chaque mois - Médiathèque de Massat
Médiathèque de Massat - 05 61 04 92 59

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

GROUPE DE PRATIQUE CNV
Mercredi *(1 sur 2)* – 19h - Village, Massat
Jeudi *(1 sur 2)* – 13h30 - Village, Massat
L'Espace temps - Chloé Delage - 06 89 57 15 38

LAEP Lieu d'accueil enfants-parents
Vous arrivez et repartez quand vous voulez.
Mercredi - 9h30 à 12h30 *(en période scolaire)*
Salle de la communauté des communes - Massat
Instants de vie - Marie - 06 38 11 31 55

L'espace de vie sociale des vallées de Massat
FIL DES AÎNÉS *(Atelier numérique, jeux et sorties)*
Lundi – 14h / Jeudi – 14h
CAFÉ EMPATHIE 1er mardi du mois – 10h
ATELIER NUMÉRIQUE 2e mardi du mois – 9h30
Salle de la communauté des communes de Massat
AFR du Haut-couserans - Ivelyne - 06 30 63 63 19

Les sons pousser les oreilles
PIANO
Gaëtan - 06 01 68 89 41
ACCORDÉON CHROMATIQUE
Françoise - 06 85 10 60 00
ACCORDÉON DIATONIQUE
Claude - 06 71 33 65 12
ÉVEIL MUSICAL - Jeudi - 15h30 *(4/5 ans)*
ATELIER MUSIQUE - Jeudi - 16h45 *(6/8 ans)*
Élise - 06 70 66 06 16
COLLECTIF MASSAT TRAD
Répétition - Lundi après-midi (*un sur deux*)
Bal - Vendredi soir (*3e vendredi du mois*)
Salle des fêtes - Massat

COACHING VOCAL Cours individuel
GROUPE VOCAL IMPRO JAZZ/BOSSA
(Une fois par mois)
CHORALE TECHNIQUE VOCALE ET CHANTS DU MONDE *(adultes)*
Dimanche matin *(Une fois par mois)*
Association Meloria - Alice Asencio - 06 65 42 16 02

CHANTER EN POLYPHONIE
Vendredi - 18h30
Salle de la communauté des communes - Massat
Francoise Crumbach - 06 85 10 60 00

GUITARE CLASSIQUE
Hrvoje Rukavina - 06 27 81 24 51

DÉCOUVERTE DES CHANTS D'OISEAUX
6 soirées d'octobre à décembre - 18h
Lieu et jour à préciser en fonction des participa
Henri Zara - 06 28 26 06 32

Activités et loisirs des vallées de Massat 2026-2027



Ce supplément Activités et loisirs des vallées de Massat 2026-2027 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 - Imprimé par nos soins

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