

VENDREDI

ARTS VISUELS

Adultes

Marie Violet

06 48 17 64 73

10h00/ 12h00

Initiation, approfondissement et expérimentations créatives personnelles et collectives (dessin, modèle vivant, peinture, gravure, modelage, sculpture...)

SOPHROLOGIE

Adultes

Soline Bordet

06 86 06 01 27

17h00/ 18h30

- semaine impaire

Séances collectives de sophrologie

SAMEDI

ARTS VISUELS

Famille et tout petits

Marie Violet

06 48 17 64 73

10h00/ 12h00

- semaine impaire

Expérimentations ludiques, sensorielles et créatives à partager en famille (ateliers créatifs, lectures, installations ludiques...)

ARTS VISUELS

Ados

Marie Violet

06 48 17 64 73

14h00/ 16h00

- semaine impaire

Initiation, approfondissement et créations en arts visuels : dessin, BD/ manga, travail 3D (maquettes, modelage), accompagnement projets personnels et collectifs, échange et partage entre ados.

Planning Activités

Yoga
Chorale
Gym
Kung fu

...



Mda pailhès

Plus d'infos : @ mda.pailhes@gmail.com



Coindeau Nina 06 84 32 01 93

Saison 2025 / 2026

Pailhès

LUNDI

COMMUNICATION CONSCIENTE

Alexia Fournier
06 03 52 86 42

10h00/ 13h00
• 1 fois par mois

Apprendre à nous écouter, à repérer nos besoins, à nous exprimer avec authenticité, à célébrer et deuil, à accueillir ce qui est vivant en nous !

YOGA

A partir de 12ans

Béatrice Vigor
06 87 54 07 35

17h30/ 19h00

Pratique du Yoga et de la relaxation / Yoga indien et Yoga de Samara

EVEIL ARTISTIQUE

4 / 6 ans

Marie Violet
06 48 17 64 73

17h30/ 18h30

Eveil, jeux et expérimentations créatives autour des couleurs, des matières et des formes.

CHORALE *

Caroline Hoffman
06 24 31 81 24

14h30/ 16h00
OU 20h00/ 21h30
• semaine impaire

MARDI

EVEIL ET MOUVEMENTS

6/10 ans

Myriam Lherm
06 79 51 21 39

17h30/ 18h30

Sensibilisation aux ressentis, corporels à travers le mouvement.

FLOWENERGY

Adultes

Myriam Lherm
06 79 51 21 39

18h30/ 19h30

Mélange de mouvements et de danse pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

KUNG FU

Adultes

Fred, L'école du tigre blanc
06 10 04 71 13

18h30/ 20h30

Kung-fu traditionnel / Qi-gong et Tai-chi-chuan.

Cet art martial chinois permet de travailler à tous âge sur la motricité, la rapidité, les réflexes, le maintien d'une bonne santé ainsi que la confiance en soi et le self défense.

Dans quelle salle ?

Maison des associations

Salle de la gare

Salle des fêtes

MERCREDI

EVEIL ET MOUVEMENT

4 / 6 ans

Myriam Lherm
06 79 51 21 39

15h00/ 16h00

Sensibilisation aux ressentis, corporels à travers le mouvement.

CAPOIERA

Jacaranda
06 37 14 31 42

14h30/ 15h30

KUNG FU

Fred, L'école du tigre blanc
06 10 04 71 13

Kung-fu traditionnel / Qi-gong et Tai-chi-chuan

7 / 10 ans → 16h00/ 17h00

11 / 15 ans → 17h30/ 18h30

SOIRÉE POÉSIE *

1 fois par mois
1fois sur deux à Pailhès

Cyril Nandy
06 12 25 16 94
20h00

JEUDI

ARTS VISUELS

Dés 8 ans

Marie Violet
06 48 17 64 73

17h30/ 18h30

Expérimentations et créations avec les artistes/techniques d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui (dessin, peinture, gravure, modelage...)

ARTS VISUELS

Adultes

Marie Violet
06 48 17 64 73

19h30/ 21h30

• semaine impaire

Initiation, approfondissement et expérimentations créatives personnelles et collectives (dessin, modèle vivant, peinture, gravure, modelage, sculpture...)

GYMNASTIQUE *

A partir de 16 ans

Brigitte Bertrand
06 26 78 63 51

19h45/ 20h45

On fait travailler toutes les capacités physiques, renforcement musculaire, souplesse.

YOGA

Ados et Adultes

Léna Pellen
06 28 05 63 16

9h30/ 11h00

Yoga postural dynamique. Ashtanga - Vinyasa.