



2019 - 2020

GUIDE DES ACTIVITES ASSOCIATIVES DU QUEYRAS ET DU GUILLESTROIS

Guide réalisé par l'acssq
avec la participation
active de nombreuses
associations du territoire
du Guillestrois/Queyras



Guillestrois-Queyras
Communauté de communes

CULTURE

SPORTS

BIEN ETRE

VIE DES BOUT'CHOUX

BIBLIOTHEQUES

SERVICES

ACSSQ
Centre Social
Intercommunal

Le Grand Laus
05470 AIGUILLES
Tél. : 04 92 46 82 55
www.queyras.org

[illegible]

SOMMAIRE

CULTURE

Musique amplifiée.....	6
Chorale.....	6
Théâtre.....	6
Danses traditionnelles.....	6
Musée du costume d'autrefois.....	6
Conversation anglais.....	7
Cours italien.....	7
Ludothèque itinérante.....	7
Echecs.....	7
Patchwork - Loisirs créatifs.....	8
UTL – AGORA.....	9

BIBLIOTHÈQUES..... 10

SPORTS

Ski alpin et Snowboard.....	11
Ski de fond Queyras et les Trolls.....	12
Canoë-Kayak.....	13
Tennis de table.....	13
Pétanque.....	13
Tir à l'arc.....	13
VTT.....	14
Judo – Jujitsu – Aikido – Kalarippayat.....	14
Rugby – Football - Basket.....	15
Hockey sur glace.....	16
Volley.....	16
Badminton.....	16
Tennis.....	17
Zumba.....	17
Strong.....	17
Equitation.....	18
Yoga – Méditation – Acroyoga.....	19
Longo.....	20
Wuo Tai.....	20
Danse contemporaine.....	20
CAF Guillestrois – Sport outdoor – Escalade douce.....	21
Sport pour tous, sport bien être pour tous, gyms variés, pilates et aquagym dans le Queyras.....	22
Trail.....	22
Club omnisport retraite sportive.....	23
Sport pour tous, sport bien être pour tous, gyms variés, pilates et danse moderne jazz dans le Guillestrois...	24

VIE DES BOUTS'CHOUX

"Crèch'en'do" – Association « Les P tits Loups » - Crèche municipale « Maxi-Mômes »	25
Centre de loisirs "Les Renardeaux".....	25
Animations jeunesse dans le Guillestrois/Queyras.....	25

SERVICES..... 26

CULTURE

☆ MUSIQUE AMPLIFIEE - *Association Son des cimes*

Activités : ateliers musiques actuelles, ateliers écriture Hip Hop, ensemble vocal, cours de guitare, de basse, de batterie et de Solfège Harmonie Ear training, enregistrements, stages et master class

Age : tout public

Lieu : école de Brunissard à Arvieux

Contact : **Joachim Bibas** 06.62.54.34.79 ou
sondescimes@gmail.com

<http://sondescimes.lescigales.org>



☆ CHANT - CHORALE *du Queyras*

Activité : chants polyphoniques
corses et occitans

Jour : mercredi de 20h00 à 22h00
et concerts selon planning

Contact : **Jocelyne Meynet**

04.92.45.81.39 ou gabelous@free.fr

☆ THEATRE - *Association Mots et Merveilles*

Public : Adultes

Contact : **Henriette Darbousset**
06.81.62.25.46

☆ DANSES TRADITIONNELLES - *Association les gounellouns queyrassins*

www.gounellouns.com

Activité : apprentissage des danses traditionnelles de toutes les régions.

Jour : Le Lundi à 20h30, tous les 15 jours et tout public

Lieu : à la salle polyvalente de la Maison de l'Artisanat
Entraînements en fonction d'une rencontre prévue avec
d'autres groupes du Dauphiné

Contacts : **Christiane Couzon** 06.81.14.69.54

Marie-Claire Mandin 06.15.72.02.76



☆ MUSEE DU COSTUME D'AUTREFOIS

www.maisonducostume.com

Activité : ouverture aux groupes sur réservation
septembre et petites vacances scolaires,
visite guidée, expositions itinérantes

Lieu : Musée du Costume à Abriès

Ouverture : pendant les vacances scolaires

Contact : **Musée du costume** 04.92.46.87.32
costume.autrefois@gmail.com



★ CONVERSATION EN ANGLAIS

Activité : converser en anglais afin de progresser

Lieu : Aiguilles / ACSSQ

Permanence : tous les vendredis soirs de 17h00 à 18h30

Contact : **Jacques Bonhomme** - 04.92.46.78.04
j.c.bonhomme@orange.fr

★ COURS D'ITALIEN

Activité : initiation et perfectionnement
à la langue italienne

Lieu : Salle polyvalente Aiguilles

Permanences : tous les lundis et mardis
hors vacances scolaires

Niveau 1 les lundis 14h00 à 15h20

et Niveau 2 les mardis de 20h00 à 21h00

+ Possibilité de séances individuelles de conversation

Contact : **Laura Magliano** 07.62.50.67.85



★ LUDOTHEQUE ITINERANTE – PICS ET COLEGRAM

Activité : Découverte de nombreux jeux de société à partager en famille,
seul ou entre amis

Lieux et jours : Le jeudi à la salle polyvalente à Aiguilles 16h30 à 18h30

Et à Guillestre - place du Portail, le mercredi de 13h30 à 18h00

et le samedi de 10h00 à 12h30

Ages : Tout public de 0 à 99 ans

Contact : **Sophie Cottigny** 07.81.31.34.27 ou picsetcolegram@gmail.com

★ ECHECS

Public : Des débutants aux confirmés

Lieu : Tour Bénard 1^{er} étage (en face du jardin de la plantation) Guillestre

Jours : Mercredi : 14h30 à 19h15 et samedi 17h00 à 19h15

Contact : **André Minost** datofoch@free.fr

Association les Portes du Guil

★ LOISIRS CREATIFS - PATCHWORK

Activité : acquisition de techniques, réalisation d'ouvrages personnels et collectifs, implication dans les événements de la vie locale et organisation d'exposition de patchwork.

QUEYRAS : PATCH'QUEYRAS <u>Jour</u> : le lundi de 14h00 à 17h00 à Aiguilles / ACSSQ <u>Contact</u> : Isabelle Jolivet 04.92.45.86.70	GUILLESTROIS : LES PORTES DU GUIL <u>Jours</u> : les lundis 30 septembre - 7 octobre – 4 novembre – 2 décembre 2019 et les 6 janvier – 3 février – 2 mars – 6 avril – 4 mai – 1 juin 2020 <u>Lieu</u> : Salle Lallement (salle polyvalente) à Guillestre <u>Contact</u> : Janine Buffkens 04.92.45.08.74
---	---

★ ASSOCIATION FAIT MAIN 05

Activité : atelier autour du scrabooking, loisir créatif consistant à introduire des photographies ou autre objet dans un décor en rapport avec un thème abordé ou non dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo.

Atelier mensuel : tous les 2^{ème} mardis du mois

Ateliers libres : tous les 4^{ème} mardis du mois

Lieu : à la salle polyvalente de St Crépin avec pique-nique à 20h00

Contact : **Mme Fasetta** - 06 45 69 63 07 – alavalma@yahoo.fr – blog : assofm05.over-blog.com



★ DESSIN - PEINTURE

Activité : Réunion de peintres plusieurs fois par semaine pour travailler entre eux ou avec le soutien d'un professeur qui propose des thèmes et fait aborder différentes techniques artistiques.

Lieu : Place du Portail à Guillestre

Contact : **Martine ARMANDIE**

06 88 97 28 56 – atelier.du.portail@gmail.com





★ **UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE DU GRAND BRIANCONNAIS**

Activités : des cours et ateliers autour des sciences humaines, de la culture, de la sciences et des langues, des conférences

Lieux : Briançon, l'Argentière la Bessée, Vallouise/Pelvoux et Guillestre

Contact : UTL Briançonnais 04 92 21 42 92 les lundis, mardis et jeudis de 10h00 à 12h00

Utl.brianconnais@orange.fr – www.utl-brianconnais.com

★ **AGORA**

ASSOCIATION GUILLESTROISE D'OPTIMISTE REVANT ET AGISSANT

Activité : Espace de partage dans lequel la rencontre et l'échange sont privilégiés pour faire vivre les projets des habitants en privilégiant l'esprit de coopération.

Projets à venir : Ateliers d'initiation de danses, de conférence, des débats d'idées, des tournois de jeux, une projection de documentaires...

Public : Tout le monde peut proposer ses idées ou participer.

Lieux : Espace Panacelle à Guillestre mais aussi sur le territoire du Guillestrois-Queyras en fonction de l'événement

Contact : agora05600@gmail.com



BIBLIOTHÈQUES



Abriès

Lieu : Rue de l'Eglise

Jours : Lundi, Mercredi, Vendredi

Du 14 juillet au 15 août

du Lundi au Vendredi

de 16h30 à 18h30

Contact : **Nicole VERITE**

04.92.45.04.26



Aiguilles

Lieu : bâtiment de la Mairie

Jours : lundi et vendredi de 17h00 à 19h00

et le mercredi pendant les vacances

Contact : **Bibliothèque**

06.30.73.31.78



Ceillac

Lieu : office de tourisme

Jours : mêmes jours et horaires

que le point d'accueil

de 16h30 à 18h30



Molines

Lieu : Le Serre à côté de la Mairie

Jours : lundi et vendredi de 16h00 à 18h30

Contact : **Bibliothèque**

04 92 23 40 51

Ou **Mairie** 04.92.45.83.37



Saint Véran

Lieu : La Bergerie

Jour : Le Mercredi de 16h00 à 18h00

Contact : 04.92.45.82.21



Arvieux

Lieu : Maison du Parc

Jours : Lundi, Mercredi et Vendredi

de 17h00 à 18h30

Contact : 04 92 46 77 21



Guillestre

Lieu : Passage des écoles

Jours : lundi de 10h00 à 12h00

Lundi et vendredi de 15h30 à 18h30

Mercredi de 14h30 à 18h30 - Samedi de 9h00 à 12h00

Contacts : **Françoise Cabé ou Lucie Beth**

04.92.45.46.03

Bibliothèque.guillestre@orange.fr

SPORT

♥ *Ski Club Queyras*

Activités : entraînements physiques à l'automne et compétitions pendant l'hiver suivant le calendrier fédéral de ski alpin

Lieux : dans toutes les stations du Queyras

Contact :

Président : **Pascal Berge** 06.50.19.33.13

Section Molines : **François Guguen** 06.14.66.48.45 - felfan@hotmail.fr

Section Ceillac : **Laurent Favier** 06.65.15.04.09 - laurent.favier05@wanadoo.fr



♥ *Club Sportif de Guillestre*

Activité : ski alpin encadré

Jours : Mercredi et samedi

Lieu : départ Guillestre pour la station de Vars

Contact : **Nathalie WYCHOWANIEC** 06.71.44.74.90
csguillestre@orange.fr

♥ *Club Snowboard*

Activités : Découverte, initiation, perfectionnement et compétition de Snowboard

Jours : Mercredi, samedi, dimanche et vacances scolaires

Lieu : Risoul

Contacts : **Thomas Hatton** 06 61 59 89 03

Ou **Sylvie André-Maffre** 06 64 09 46 59

teamrisoulsnowboard@gmail.com



♥ *Ski de fond Queyras*

Activités : entraînements physiques à l'automne et compétitions pendant l'hiver suivant le calendrier fédéral de ski de fond

Lieux : dans toutes les stations du Queyras

Contact : **Mathias Blanc** 06.86.15.06.98

section.nordique@orange.fr



♥ *Les Trolls*

Activités : Ski nordique / Biathlon : entraînement tout au long de l'année de septembre à juin. Stage en été à partir du CM2

Jours : mercredi et samedi

Lieux : Eyglies printemps et automne

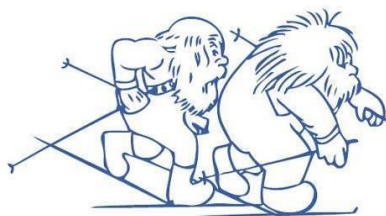
Ceillac et Arvieux en Hiver

Contact : **Vania Picmard** – 06.64.67.40.38

piclema@orange.fr

www.lestrolls-skinordique.sportsregions.fr

LES TROLLS



SKI NORDIQUE ASSOCIATION
BIATHLON



♥ CANOË KAYAK - *Association Arc Boutant/Club Kayak*

affiliée à la FFCK
www.queyras-sport.fr

Activité : enseignement canoë kayak

Jours : activité en juillet et en août pour les colos

Pour les résidents permanents possibilité
 d'enseignement à l'année

Lieu : camping du Gouret à Aiguilles

Contact : **Jean-Luc Gaudefroy** 04.92.48.59.34 ou 06.63.89.85.99

♥ TENNIS DE TABLE - *Association Arc Boutant*

Jour : Pas de créneaux organisés à ce jour

Lieu : salle du fort à Château Queyras

Contact : **Marc Sionneau** 06.24.31.19.00



♥ PETANQUE INDOOR

Jour : Pas de créneaux organisés à ce jour

Lieu : salle du fort à Château Queyras

Contact : **Bastien** 06.50.02.45.64



♥ TIR A L'ARC - *Association Arc boutant*

Activité : initiation au tir à l'arc

Jour : le vendredi à partir de 18h30

Lieu : salle du fort à Château Queyras

Contact : **Marc Sionneau** 06.24.31.19.00

♥ VTT - VELO ROC GUIL DURANCE



Activités : Ecole de VTT 5-18 ans et école de VTT adultes
automne et printemps

Organisation Raid Vauban et Enduro Forêt Blanche

Team Raid Vauban Risoul

Jours : mercredi et samedi

Lieu : en montagne dans le Guillestrois

Contact : **Vinou Bison** 06.12.34.72.47

Bison.vinou@gmail.com

Ecole de VTT : **Mickaël Chebance** 06.89.75.14.94



♥ JUDO

Activité : Judo pour enfants et ados

Jours : mardi et vendredi

Lieu : Dojo à Guillestre

Contact : **Yves Lalaimia** 06.13.27.85.29



♥ JUIITSU

Activité : Self défense pour ados et adultes

Jours : mardi et vendredi

Lieux : Dojo à Guillestre

Contact : **Yves Lalaimia** 06.13.27.85.29

♥ AIKIDO

Activité : discipline martiale japonaise qui a des notions très contemporaines : paix, fraternité, bien-être, harmonie...

Jours : lundi 19h00 à 20h30 et le mercredi 18h30 à 20h00

Lieux : Dojo à Guillestre

Contact : **Bernard Vatant** 06.31.26.40.97 – iaikido05@orange.fr

<http://iaikido05.wordpress.com>



♥ KALARIPPAYAT

Activité : discipline martiale indienne qui permet d'acquérir souplesse, agilité et réflexe. Il aide à développer la concentration.

Jours : de septembre à juin le mercredi 17h45 à 19h00

Lieux : Gymnase de Guillestre

Contact : **Sophie EMONNOT** 06.83.60.91.25 –
shiatsudetente@yahoo.fr

♥ **RUGBY - Rugby Club du Guillestrois et du Queyras**

Activité : rugby public de 6 à 17 ans

Entraînement de septembre aux premières neiges
et reprise au printemps

Jour : le mercredi après-midi de 13h30 à 15h30

Lieux : dans la Plaine des Ribes à Aiguilles et
à Guillestre (ramassage des enfants assuré pour Guillestre)

Contact : **François Guguen** 06.14.66.48.45 Ou rugbyqueyras@hotmail.fr



♥ **FOOTBALL – SCES**

Activité : Football en compétition

Jours : toute l'année les mardis, mercredis, jeudis et samedis

Contactez les dirigeants pour les horaires en fonction des âges.

Lieu : Stade à Eygliers

Contact : **Jérôme Giraud** 06.86.37.07.63

Et **Valérie Milly** 06.21.51.82.00



♥ **BASKET**

Âges : de 8 à 14 ans – débutants ou confirmés

Jour : mardi de 16h00 à 17h15

Lieu : gymnase de Guillestre

Contact : **Christophe BUIROD** - 06.86.49.90.31– brianconbasketballclub@gmail.com



♥ **HOCKEY SUR GLACE – Association les Hoqueyraptors**

Activités : Découverte et pratique du hockey en loisirs

Equipe féminine et masculine

Jours : le soir, trois fois par semaine

de décembre à février

Lieu : Patinoire d'Aiguilles

Contact : **Christophe Covillers** 06.12.56.40.45

christophe.covillers@orange.fr



♥ **VOLLEY BALL**

Public : pratique du volley loisirs et compétition pour adulte et enfant (championnat départemental 04/05)

Jour : mardi de 18h15 à 19h30 (8 à 15 ans) et 20h00 à 23h00 (adultes)

Lieu : gymnase de Guillestre

Contact : **Laurent Rochefort** 06.15.38.10.02 – volleyclubguillestrois@hotmail.fr



♥ **BADMINTON –Badminton Club de Guillestre**

Jours : les lundis et jeudis de 18h30 à 22h, toute l'année
Enfant à partir de 8 ans les vendredis de 18h30 à 20h00.

Lieu : gymnase de Guillestre

Contact : **Fabrice Despesse** 07.81.40.18.46



♥ TENNIS

Activité : école et pratique du tennis en loisirs et/ou en compétition
à l'automne et au printemps

Jours : prendre contact avec le club

Lieu : tennis club de Guillestre près de la piscine

Contact : **Sébastien Muller** 07.83.64.53.38

tcguillestrois@yahoo.fr

♥ ZUMBA

Programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.
Les chorégraphies s'inspirent de danses latines principalement (salsa, merengu, cumbia, reggaeton...)

QUEYRAS

avec Pépette - Séverine Jolibois

Jours : Le lundi de 18h00 à 19h00
et le jeudi de 19h00 à 20h00

Lieu : salle polyvalente d'Aiguilles

Contact : 06.63.09.76.60

Ou zumbaqueyras@gmail.com



GUILLESTROIS

avec Kamila Zareba

Jours : le lundi de 14h00 à 15h00 et le
jeudi de 20h00 à 21h00 pour les
adultes

Lieu : salle polyvalente Eygliers

Contact : 06.63.09.76.60

♥ STRONG

Activités : Séances de fitness, entraînement cardio-fractionné, où les périodes de grande intensité alternent avec des périodes plus calmes.

Public : accessible à tous

Jour : le lundi à 19h00

Lieu : salle polyvalente à Aiguilles

Contact et pré inscription : **Séverine Jolibois** -06.63.09.76.60

EQUITATION



♥ - *Centre Tourisme Equestre de Ceillac*

Activités : Poneys / Chevaux / Anes : apprentissage, cours de voltige, balades, randonnées

Lieu : Ceillac

Contact : **Arlène Buzet** 06.64.72.93.60

ou arlene.buzet@wanadoo.fr

ou www.centre-tourisme-equestre-ceillac.fr

♥ *Ecole d'équitation du Lac*

Activités : cours poneys à partir de 3 ans.

Cours chevaux et poneys.

Stage pendant les vacances scolaires.

Randonnée découverte.

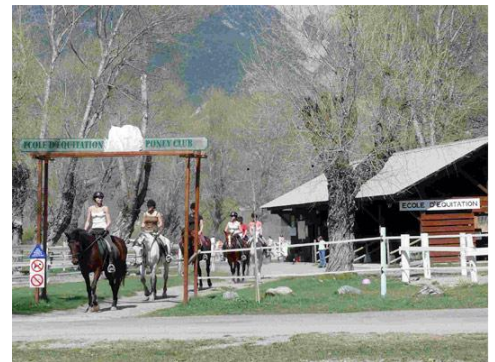
Période : d'avril à novembre

Lieu : Eygliers

Contacts : **Vincent Rasse** 06.11.12.96.94

ou **Maude Lakhdar** 06.10.82.20.57

www.ecole-d-equitation.com



♥ *Ecurie des Ôtes*

Activités : cours d'équitation à partir de 3 ans. Stage, balade, promenade, débouillage, cours particuliers, coaching concours, travail des chevaux (longe et monté).

Période : à l'année

Lieu : Les Isclases à Risoul

Contact : **Pauline Guion** – 06.81.02.91.43

Ou palegadesotes@gmail.com

BIEN ETRE

♥ YOGA

QUEYRAS

Lieu : Salle des fêtes d'Abriès, salle des fêtes du Roux

Jours : Abriès : lundi à 16h15 et 18h00

Le Roux d'Abriès : Mardi à 18h00

Contact : **Marie-France Charrier** 06.73.94.72.32

GUILLESTROIS

Lieu : A Eygliers – salle « Mille Club »

Jours :

Yoga et relaxation :

Le mercredi de 18h00 à 19h15 et le jeudi de 14h45 à 16h00

Yoga sur chaise : mercredi de 10h00 à 11h15

Yoga maternité pratique pré et post-natale : mercredi de 16h00 à 17h15

Atelier Yoga et méditation 1x/mois le samedi matin de 10h00 à 11h30

Demander les dates par mail à l'association

Contact : **Nathalie Epinat-Lang** 04.92.45.35.10 association l'arbre de gestes
contact@arbredegestes.com

Lieu : Salle d'activité de l'école élémentaire de Guillestre

Jours : lundi de 18h30 à 20h00 – tous niveaux

Mercredi de 18h30 à 20 h00 – cours intermédiaire

Cycle 1 du 16/09 au 16/10/2019

Cycle 2 du 11/11 au 11/12/2019

Contact : **Camille** 06.20.81.82.38
alpesyogaiyengar@gmail.com

♥ ACCRO – YOGA

Activités : portés acrobatiques – Pratique collective

Période : le jeudi de 18h00 à 22h00

Stage proposé ponctuellement

Lieu : Gymnase de Guillestre

Public : adultes et enfants accompagnés

Contact : **Aurélien** 06.17.07.62.70
acroyogaguillestre@gmail.com

♥ **LONGO**

Activité : Danse africaine d'ancrage dans l'être qui repose sur des mouvements lents, rythmés et coordonnés.

Jours : mardi de 18h00 à 19h30 et le jeudi de 14h30 à 16h00

Lieu : salle polyvalente d'Aiguilles

Contact : **Laura Magliano** 07.62.50.67.85



♥ **WUO TAÏ OU OSTEO-DANSE**

Activité : Mobilisation douce, à deux, des articulations, muscles fascias et autres tissus du corps

Sur inscription

Contact : **Rachel De Gabai** 06.73.63.90.81 - lesbeauxgestes@gmx.fr
lesbeauxgestes.wordpress.com

♥ **DANSE CONTEMPORAINE**

Activité : Cours de danse contemporaine : éveil, initiation, enfants préados et adultes

Stage de danse et ateliers parents enfants

Lieu : Salle d'activité de l'école primaire de Guillestre

Jour : mardi et jeudi

Contact : **Isabelle Mazuel** 06.62.12.30.38
asso.ascendance05@hotmail.com



♥ CAF DU GUILLESTROIS-MULTISPORTS OUTDOOR

Activités : Organisation et encadrement de sorties : randonnée, cascade de glace, escalade (intérieur et extérieur), ski de randonnée, alpinisme, ski nordique, marche nordique

Lieu : Gymnase de Guillestre et en extérieur

Jour : toute l'année

Contact : **Christophe Legue** 06.47.52.84.78

info-guillestre@ffcam.fr

www.cafguillestrois.ffcam.fr



♥ ESCALADE DOUCE

Activités : Escalade douce

Lieu : Gymnase de Guillestre (et en extérieur selon le cas)

Jour : dimanche de 15h00 à 19h00 de Toussaint à fin mars
et autres dimanches selon météo

Consulter le site pour les permanences

Contact : **Rachel De Gabai** 06.73.63.90.81

lesbeauxgestes@gmx.fr

lesbeauxgestes.wordpress.com

SPORT POUR TOUS, SPORT BIEN-ETRE DANS LE QUEYRAS

ACSSQ

Jour : Le mercredi hors vacances scolaires - Automne et Printemps

Lieu : Salle polyvalente Aiguilles

♥ GYM ENFANT	♥ PILATES	♥ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
16h00 à 17h00	12h30 à 13h30 et de 17h00 à 18h00	18h00 à 19h00

♥ AQUAGYM

Séances Automne et Printemps

Jour : mardi 4 cours

de 16h30 à 20h15 hors vacances scolaires

Lieu : Hôtel l'Equipe à Moline



Pour toutes ces activités

Contacts : Corinne Nabonne 04.92.46.82.55

acssq.queyras@queyras.org

♥ Trail

Activités : Entraînement à la pratique du Trail

Jour : mardi et jeudi

Contact : Hervé Masse 06.20.53.86.06

hervemasse@orange.fr

♥ CLUB OMNISPORT DE LA RETRAITE SPORTIVE DE L'ARGENTIEROIS ET DU
QUEYRAS (CORSAQ)

Objectifs :

- Favoriser la pratique des activités non compétitives du temps pour des personnes de plus de cinquante ans.
- Valoriser la préservation du capital santé des pratiquants.
- Promouvoir la convivialité par la pratique en groupe d'activités physiques et sportives.
- Développer le tourisme sportif.

Tout cela est fait dans le cadre des directives générales de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)

Activités et jours :

Gymnastique le lundi matin,
Via ferrata le lundi,
Randonnée pédestre ou raquette le mardi,
Ski de fond le jeudi,
Randos douces et bon marcheur le vendredi.

Contact : **Robert Albert** 04.92.46.77.50 ou corseq@orange.fr



SPORT POUR TOUS, SPORT BIEN-ETRE DANS LE GUILLESTROIS
ASSOCIATION LES PORTES DU GUIL

♥ **PILATES – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – MARCHE NORDIQUE**

PILATES : lundi de 17h30 à 18h30 Niveau 1 Gymnase de Guillestre 1^{er} étage
et 20h00 à 21h00 Niveau 2 Gymnase de Guillestre 1^{er} étage

Mercredi 18h30 à 19h30 Niveau 1^{1/2} Salle polyvalente à Eyglies

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : lundi de 18h45 à 19h45 Gymnase de Guillestre
Mercredi de 17h20 à 18h20 Salle polyvalente à Eyglies

MARCHE NORDIQUE : Vendredi de 9h15 à 10h45 automne printemps
Tél pour lieu de rdv

Contact : **Corinne Goujon** 06.62.62.10.69

♥ **BODY TRAINING - GYM DOUCE - ATELIERS VARIES - BODY**

ZEN STRETCHING - STEP, CUISSES, ABDOS, FESSIERS

BODY TRAINING : mardi de 9h15 à 10h15 Salle polyvalente de Risoul

GYM DOUCE : 10h30 à 11h30 Salle polyvalente de Risoul

ATELIERS VARIES : 19h00 à 20h00 Gymnase de Guillestre 1^{er} étage

BODY ZEN STRETCHING : 20h10 à 21h10 Gymnase de Guillestre 1^{er} étage

STEP, CUISSES, ABDOS, FESSIERS : 9h30 à 10h30 Salle polyvalente à Eyglies

Contact : **Kamila Zareba** 07.81.68.16.18



Pour toutes autres informations :

Les Portes du Guil

Véronique Nigon : 06.78.69.81.14 (sms uniquement)

ou **Gersende Parrenin** : 04.92.45.05.88

lesportesduguil@gmail.com

VIE DES BOUT'CHOUX ET DES ADOS

☺ **Crech'en'do- ACSSQ**

Activité : crèche, halte-garderie, centre d'éveil

Jours : du lundi au vendredi, toute l'année de 7h00 à 19h00

Lieu : école d'Aiguilles

Âges concernés : 3 mois à 6 ans et 4-5 ans pour le centre d'éveil (hiver et été)

Contact : **Ninon Hadjout** 04.92.46.81.01 ou crechendo.acssq@queyras.org

☺ **Association Les P'tits Loups**

Activité : crèche, halte-garderie

Jours : du lundi au vendredi toute l'année, de 8h00 à 18h00

Lieu : Clôt La chalp à Molines en Queyras

Âges concernés : 3 mois à 6 ans

Contact : **Dorothée Petinarakis** 04.92.45.80.36

☺ **Crèche municipale Maxi-Mômes**

Activité : crèche, halte-garderie

Lieu : Guillestre

Jours : - du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

- fermeture : les jours fériés, le pont de l'Ascension, deux semaines en août, entre Noël et Nouvel An.

- ni arrivée ni départ entre 12h30 et 13h30

Contact : **Cathy Miollan** 04 92 53 97 01

Mail : crechemaximomes@orange.fr



☺ **Centre de loisirs «Les Renardeaux» - ACSSQ**

Jours : vacances scolaires d'été du lundi au vendredi

Lieu : le village des Jeunes « les Tippis » à Ville-Vieille

Âges concernés : de 6 à 11 ans

Contact : Corinne Nabonne – centredeloisirs.acssq@queyras.org

AUTRES SERVICES ACSSQ

Animation Famille

Ateliers de parents, rencontres, conférences, sorties familles...

Contact : **Amélie Groleaud** 04.92.46.82.55 ou 07.81.94.26.91

Permanences Aînés

Réseau d'accompagnement social, de voisinage solidaire, pour les personnes âgées sur le territoire du Guillemois et du Queyras.

Contact : **Stéphanie GRICOURT** 06.30.10.30.52 ou aines.acssq@queyras.org

Réseau jeunes #Com.Viso

Réseau jeunes pour impulser, développer des idées en étant accompagné et encadré par des animateurs confirmés.

Contact : ACSSQ, **Clotilde Grunberg** 07.67.26.11.91 ou clotilde.acssq@queyras.org

AUTRES ACTIONS DE SOLIDARITE QUEYRAS

Permanences secours catholique Queyras

Contacts : **Bernadette ALLAIS** 06.16.79.87.21

Monique PICCOLINO 06.20.99.85.12

NOS PARTENAIRES



Toutes les associations du Guillestrois et du Queyras ont été sollicitées pour la publication de leurs activités et seules les associations ayant répondu à notre demande paraissent dans notre guide.

NOS COORDONNEES

ACSSQ

Association Culturelle Sociale et Sportive
du Queyras
Centre Social



Le Grand Laus
05 470 AIGUILLES EN QUEYRAS

Tél : 04.92.46.82.55

acssq.queyras@queyras.org

www.queyras.org

C.C.P. Marseille 1354 L - SIRET : 38746393800044 - Association loi 1901 n° 33/82