



SAISON 2022 - 2023

GUIDE DES ACTIVITES ASSOCIATIVES DU GUILLESTROIS - QUEYRAS



Guide réalisé par l'ACSSQ avec la participation active de nombreuses associations du territoire du Guillemstrois/Queyras.

ACSSQ
303, Route de la Chalp
Le Grand Laus - 05470 AIGUILLES
Tél. : 04 92 46 82 55
Mail. : accueil.acssq@queyras.org



Guillemstrois-Queyras
Communauté de communes



NOTES PERSONNELLES

A series of 16 horizontal dashed lines for writing notes.

SOMMAIRE

CULTURE

Musique amplifiée.....	4
Chorale.....	4
Danses traditionnelles.....	4
La Lyre des Aples.....	4

SAVOIR ET PARTAGE

Conversation anglais.....	5
Ludothèque itinérante.....	5
Loisirs créatifs - patchwork.....	6
Fait Main 05.....	6
Dessin – Peinture.....	6
UTL	7
Agora.....	7
L'Atelier Branché.....	7
L'APEVM (Marmottes).....	8
Connexions, savoirs, et partage.....	8

BIBLIOTHÈQUES..... 9

SPORT

Ski alpin et Snowboard.....	10
Ski de fond Queyras et les Trolls.....	10-11
Football américain.....	11
Tennis de table.....	12
Tir à l'arc.....	12
VTT.....	12
Judo – Jujitsu	12
Rugby.....	13
Football.....	13
Hockey sur glace.....	13
Volley.....	13
Badminton.....	14
Tennis.....	14
Zumba.....	14
Queyras fit.....	15
Equitation.....	15
Yoga.....	16
Accro-yoga	17
Danse contemporaine.....	17-18
CAF du Guillestrois – Multisports outdoor	19
Sport pour tous, gym douce, pilates, aquagym et bébés nageurs dans le Queyras.....	20
Cirque.....	20
Club omnisport retraite sportive	21
Sport et fitness pour tous et sport bien-être dans le Guillestrois.....	24-25

VIE DES BOUT'CHOUX

"Crech'en'do" – Crèche « Les Ptits Loups » - Crèche municipale « Maxi-Mômes »	24
Centre de loisirs "Les Renardeaux".....	24

SERVICES..... 25

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 : Ecole de Brunissard à Arvieux

Contact : **Joachim Bibas** - 06 62 54 34 79 -

sondescimes@gmail.com

<http://sondescimes.lescigales.org>

❖ CHANT - *Chorale du Queyras*

Activité : Chants polyphoniques corses et occitans

Jour et lieu : Les jeudis de 18h00 à 20h00, à Guillestre

Contact : **Jocelyne Meynet** - 04 92 46 16 59

jocelynemeynet@gmail.com

❖ DANSES TRADITIONNELLES - *Association les Gounellouns queyrassins*

Activité : Apprentissage des danses traditionnelles du Queyras

Jour et lieu : Non précisé

Contacts : **Christiane Couzon** - 06.81.14.69.54

Jean-Paul Blanc - 06 20 08 11 51



❖ LA LYRE DES ALPES - *Orchestre d'harmonie de Guillestre*

Activité : Pratique de la musique d'ensemble avec instruments à vent et percussions

Jour : Le vendredi soir de 19h00 à 21 h30

Lieu : Salle polyvalente de Guillestre : Salle du Queyron

Contact : **Laurent Rochefort** – 06 15 38 10 02 – laurent.rochefort@wanadoo.fr



SAVOIR ET PARTAGE



❖ CONVERSATION EN ANGLAIS

Activité : Converser en anglais afin de progresser

Lieu : Aiguilles - ACSSQ

Permanence : Tous les vendredis de 17h00 à 18h30

Contacts : **Trish Hinson** 04 92 20 11 54 -
trish.hinson@btinternet.com

Jacques Bonhomme 04 92 46 78 04 -
j.c.bonhomme@orange.fr



❖ LUDOTHÈQUE ITINÉRANTE – PICS ET COLEGRAM

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

Lieux et jours : A Aiguilles, le jeudi 16h30 à 18h30

A Guillestre - place du Portail, le mercredi de 14h30 à 18h00
et le samedi de 10h00 à 12h30

Âges : Tout public de 0 à 99 ans

Contact : **Sophie Cottigny** - 07 81 31 34 27 - contact@picsetcolegram.fr
www.picsetcolegram.fr

❖ ECHECS

Activité : Jeu d'échecs

Jours : Le mercredi de 14h30 à 20h

Le samedi de 16h30 à 20h

Lieu : Guillestre

Contact : **André Minost** – da77tofoch@gmail.com

❖ 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.

<p>QUEYRAS : PATCH'QUEYRAS <u>Jour</u> : le lundi de 14h00 à 17h00 <u>Lieu</u> : Aiguilles - ACSSQ <u>Contact</u> : Isabelle Jolivet 04.92.45.86.70</p>	<p>GUILLESTROIS : LES PORTES DU GUIL <u>Jour</u> : le lundi de 13h30 à 16h15 <u>Lieu</u> : Salle du Conseil à Châteauroux-les-Alpes <u>Contact</u> : Janine Bufkens 06 19 45 75 37</p>
---	--

❖ ASSOCIATION FAIT MAIN 05

Activité : Atelier autour du scrapbooking, 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.

Jours : 2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois, de 19h00 à 22h00

Lieu : Salle de réunion de la médiathèque de St Crépin

Contact : **Valérie Fassetta** – 06 51 51 76 58 – 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.

Jours :

Section peinture : les mardis de 9h30 à 11h30 et à 14 h00

Section aquarelle : les mercredis de 9h30 à 15h00

Lieu : Place du Portail à Guillestre

Contact : **Mme Armandie** - 06 88 97 28 56 – atelier.du.portail@gmail.com





❖ **UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE DU GRAND BRIANCONNAIS**

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

Lieu : UTL - 35 Rue Pasteur - 05100 Briançon - De septembre à juin

Contact : **René Bonnet** – 06 43 17 65 65 – bonnetrene2@wanadoo.fr

Utl.brianconnais@orange.fr – <http://utl-gb.simplesite.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**

❖ **L'ATELIER BRANCHE**

Découverte et apprentissage du travail du bois guidé par des professionnels et des bénévoles passionnés qui sauront mettre leur savoir-faire et outillage à votre service ! Réparez et créez ce que vous voulez, tant que c'est en bois !

Jours : Tous les samedis, de 9h00 à 17h00

Contact : **Yvon Bourdeaux** – 06 71 53 77 68 - atelierbranche05@gmail.com



❖ L'APEVM

Association pour la Protection, l'Etude et la Valorisation des Marmottes



Sensibilisation du public sur la marmotte et son environnement - actions sur le site du sentier des marmottes d'Eygliers-Mont Dauphin.

Conférences sur la marmotte - Maraude sur site - Animations sur le thème de la marmotte.

Présence sur le sentier des marmottes à Eygliers en été - animations dans tout le territoire Guillestrois/Queyras en dehors de l'été.

Contact : **Monique Constant** - 06 03 81 81 97 - apevm05@yahoo.com
www.marmotteeygliers.com

❖ CONNEXIONS, SAVOIRS ET PARTAGE

Activité : Aide au partage et à la diffusion des savoirs et des connaissances au travers de conférences, de causeries, d'animations, de projections, de visites, de concours photos etc... Ateliers (informatique, bois flotté, vannerie, décoration...) et nombreux services associés aux nouvelles technologies.

Jours : Selon les semestres et les activités

Lieu : Mairie de Réotier

Contact : **Dominique Collomb** - 06 70 57 87 57 - domi17@libertysurf.fr



BIBLIOTHÈQUES



Abriès

Lieu : Rue de l'Église

Jours : Lundi, Mercredi, Vendredi

De 16h30 à 19h30

Vacances d'hiver et une partie
des vacances d'été :

de 16h30 à 19h30

Contact : 04 92 45 04 26



Aiguilles

Lieu : Bâtiment de la Mairie

Jour : Mercredi de 16h30 à 18h30



Ceillac

Lieu : office de tourisme

Jours : Du lundi au vendredi

de 14h à 17h30



Molines

Lieu : Le Serre à côté de la Mairie

Jours : Hors Saison : lundi et jeudi

de 16h30 à 18h30

En saison : lundi, mercredi et
vendredi de 16h30 à 18h30

Contact : bibliomolines@orange.fr



Saint Véran

Lieu : La Bergerie

Jours : Lundi, mardi et jeudi

de 16h30 à 18h30

Contact : bibliotheque.saintveran@gmail.com



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 et mercredi : 9h30-12h00 et 15h00-19h00

Judi et vendredi : 15h00-19h00

Samedi : 9h30-12h00

Contact : 04 92 45 46 03 - bibliotheque@villedeguillestre.fr

SPORT

- ***Ski Club Queyras***

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

Lieux : Stations de ski du Queyras

Contacts :

Section Molines : François Guguen 06 14 66 48 45
skiclubqueyras@hotmail.com

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 de Guillestre pour la station de Vars

Contact : **Benjamin BOREL** – 06 30 13 79 56
csguillestre@orange.fr

- ***Club Snowboard***

Activités : Découverte, initiation, perfectionnement et compétition de Snowboard

Jours : Mercredi, samedi, dimanche et vacances scolaires

Lieu : Risoul

Contact : **Ludivine Ferreira** - 06 84 24 26 76
bureau.trs@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 – section adulte

Lieux : Sur les domaines nordiques du Queyras

Contact : **Prieur-Blanc Benoit** – 06 81 39 42 15 -
scqfond@gmail.com

- **Les Trolls**

Activités : Ski nordique / Biathlon : entraînement tout au long de l'année de septembre à juin de 6 à 99 ans et stage en été à partir du CM2

Jours : Mercredi et samedi

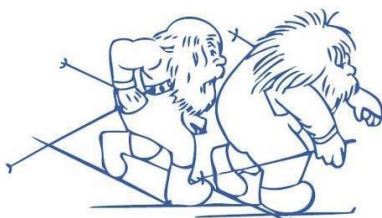
Lieux : Eygliers au printemps et en automne
Ceillac et Arvieux en hiver

Contact : **Vania Picmard** – 06 64 67 40 38

lestrolls.biathlon@gmail.com

www.lestrolls-skinordique.sportsregions.fr

LES TROLLS



SKI NORDIQUE ASSOCIATION
BIATHLON

- **Football américain**

Activité : Les Supras Renegades vous propose du football américain pour petits et grands.

Jours : Samedi de 14h00 à 16h00 pour les enfants

Mardi et Jeudi de 19h00 à 21h30 pour les adultes

Lieu : Stade de la Ribière à Guillestre

Contact : **Ludovic Ben Belkacem** – 06 68 15 09 31 – renegades-guillestre.clubeo.com

Nouveau, cette année : Cheerleading, à partir de 5 ans

Jour et lieu : Mercredi de 10h30 à 11h30 à l'Auberge de jeunesse de Guillestre

Contact : **Alexandra Payen** - 06 80 96 56 52



- **TENNIS DE TABLE - ACSSQ**

Jour : Pas de créneaux organisés à ce jour

Lieu : Salle du fort à Château Queyras

Contacts : **Marc Sionneau** - 06 24 31 19 00

Bastien – 06 50 02 45 64



- **TIR À L'ARC - ACSSQ**

Activité : Initiation au tir à l'arc

Lieu : Salle communale de 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 : [www.veloroc-guil-durance .com](http://www.veloroc-guil-durance.com)



- **JUDO ET JUJITSU**

Activité : Judo pour bébés enfants et ados
Jujitsu, cours féminins

Jours : lundi, mardi, mercredi et jeudi

Lieu : Dojo à Guillestre

Contact : **Loïc Coupanec** - 06 98 47 02 50



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

Activité : Rugby M10 et M12

Entraînement de septembre aux premières neiges
et reprise au printemps

Jour : Le mercredi de 14h à 15h30 jusqu'à Toussaint

Le mercredi de 13h30 à 15h jusqu'à Noël

Lieux : Dans la Plaine des Ribes à Aiguilles jusqu'à Toussaint
A Guillestre jusqu'à Noël

Contact : **François Guguen** – 06 14 66 48 45 - rugbyqueyras@hotmail.fr



- **FOOTBALL – SCES**

Activité : Football en compétition

Jours : Les mardis, mercredis, jeudis et samedis

Contactez les dirigeants pour les horaires en fonction des âges.

Lieu : Stade à Eyglies

Contact : **Valérie Milly** – 06 21 51 82 00

Vincent Pelletier – 06 07 30 06 56

- **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
adultes et enfants

Jour : Mardi de 18h00 à 19h30 (jeunes)
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 22h00, toute l'année

Enfants à partir de 7 ans, les vendredis de 18h30 à 20h00.

Lieu : Gymnase de Guillestre

Contact : **Fabrice Despesse** – 07 81 40 18 46



- **TENNIS**

Activité : Ecole 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

tcguillestros@yahoo.fr

- **ZUMBA QUEYRAS**

Activité : 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, merengue, cumbia, reggaeton...)

Jour : Lundi à 18h30

Lieu : Salle polyvalente d'Aiguilles

Contact : **Séverine Jolibois** - 06 63 09 76 60 - zumbaqueyras@gmail.com



- **QUEYRAS FIT**

Activité : Mélange de fitness : renforcement musculaire, cardio, exercices de résistance avec élastiques et petits haltères.

Public : accessible à tous

Jour : Jeudi de 19h00 à 20h00

Lieu : Salle polyvalente à Aiguilles

Contact : **Séverine Jolibois** - 06 63 09 76 60 - zumbaqueyras@gmail.com

- **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

arlene.buzet@wanadoo.fr

www.centre-tourisme-equestre-ceillac.fr

- **Ecole d'équitation du Lac**

Activités : Cours chevaux et poneys

(Cours poneys à partir de 3 ans)

Stages pendant les vacances scolaires

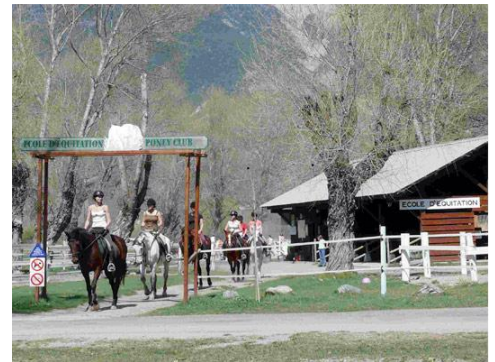
Randonnées découverte

Période : D'avril à novembre

Lieu : Eygliers

Contact : **Vincent Rasse** - 06.11.12.96.94

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 : A l'année

Lieu : Les Isclasses à Risoul

Contact : **Pauline Guion** – 06 81 02 91 43

palegadesotes@gmail.com

BIEN ETRE

◆ Yoga

QUEYRAS

Yoga doux : Le mardi à 16h00 à Abriès

Hatha yoga : Le mardi à 17h30 à Abriès

Hatha yoga : Le mercredi à 17h30 à Saint Vèran

Qi Gong : Contactez Nathalie

Contact : **Nathalie Hamel** – 06 87 05 27 12

Yoga dynamique (Vinyasa énergétique) : Le jeudi de 14h30 à 16h00 ou de 16h30 à 18h00 ou de 18h30 à 20h00 à Brunissard

Contact : 06 15 18 27 95 – natharmonie@orange.fr – www.nathalie-albert.com

GUILLESTROIS

Yoga et relaxation :

Le mardi de 10h15 à 11h30 au Dojo de Guillestre

Le mercredi de 18h à 19h15 et le jeudi de 10h à 11h15 et de 14h45 à 16h
au Mille Club à Eygliers

Yoga sur chaise :

Le mercredi de 10h à 11h 15 au Mille Club à Eygliers

Yoga maternité et parents-bébé :

Sur inscription

Yoga enfants et ados :

avec Marie-Pierre, le vendredi de 17h15 à 18h15 (enfants)

et de 18h30 à 19h30 (ados) à la Salle d'activité de Guillestre

Contact : **Nathalie Epinat-Lang** – 06 04 41 37 29 -www.arbredegestes.com

Yoga Yvendar

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

Jour : Lundi de 18h30 à 20h00

Cours privés possible à domicile

Contact : **Camille Imbert** - 06 20 81 82 38
alpesyogaiyengar@gmail.com



SaiMithra Yoga Transformatif

Contact : **Ellen Griffioen** – 07 82 75 18 74 – saimithrafr@gmail.com -
www.saimithrayogafrance.com

Yoga fit - Pilates

Jours : Lundi à 18h30 Hatha yoga

Mardi à 9h00 Yin yoga

Jeudi à 18h30 Pilates

Lieu : Auberge de jeunesse – Guillestre

Contact : **Marilou Perez** – 07 81 87 53 86
yogafit05@gmail.com



Atma Yoga - Kundalini Yoga

Lieu : Salle du Martinet – Guillestre

Jour : Mardi de 18h30 à 20h00

Contact : **Valérie Bayol** – 06 34 48 79 03 - atmayoga05.fr

◆ ACCRO – YOGA

Activité : Discipline reliant le yoga, les acrobaties et le massage thaï

Période : Pratique libre et cours hebdomadaires le jeudi de 18h00 à 22h00

Lieu : Gymnase de Guillestre

Contact : **Estelle** – 06 84 00 08 64
acroyogaguillestre@gmail.com



◆ DANSE CONTEMPORAINE

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

Stage de danse et ateliers parents enfants à partir de 4 ans

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

Jours : **Mardi** :

- 16h45-17h30 : Eveil 2 et initiation 1 - avec Isabelle

- 17h30-19h : Enfants et Pré-Ados (CM et collègue) - avec Isabelle

- 19h-20h30 : Adultes (+ de 15 ans) avec Isabelle

Jeudi :

- 16h40-17h15 : Eveil 1 - avec Isabelle

- 17h15- 18h30 Initiation - avec Isabelle



Contacts : **Manon Hamiti** ou **Isabelle Mazuel** -

06 62 12 30 38 – 06 79 07 77 60

asso.ascendanse05@gmail.com

◆ ACCOR' DANSE

Activité : Cours de danse moderne.

Jours et lieux :

Lundi : Salle polyvalente d'Eygliers :

17h-18h : Initiation (5-7ans)

18h-19h15 Danse moderne 8-10 ans

19h15-20h45 : Adultes (Débutant/Moyen)

Mardi : Salle polyvalente Risoul Village :

17h45 – 19h15 : Danse moderne 11-14 ans

19h15 – 20h45 : Adultes (Moyen/Avancé)

Mercredi : Salle polyvalente d'Eygliers

Le 2^{ème} mercredi de chaque mois à partir d'octobre

10h-10h45 : Eveil danse 3-4 ans

10h45-11h45 : Danse parents-enfants

Contact : Céline Soulié – 06 81 56 60 58 – accordanse05@gmail.com



- **CAF DU GUILLESTROIS - MULTISPORTS OUTDOOR**

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

Activités enfants :

- ◆ Ecole d'escalade

Lieu : Gymnase de Guillestre et en extérieur

Jour : Toute l'année

Contact : **Nicolas CHAREYRE** - 07 67 32 38 72 (messagerie vocale uniquement)

info-guillestre@ffcam.fr

www.cafguillestrois.ffcam.fr



- ◆ Ecole d'aventure

Stage montagne multi-activités, découverte du milieu naturel, de la montagne et des activités qui y sont liées

Lieu : En extérieur

Jour : Stages ponctuels

Contact : **Angélique Gravier** - 06 87 11 66 35

aventure-guillestre@ffcam.fr

www.cafguillestrois.ffcam.fr



- **SPORT POUR TOUS, LE QUEYRAS**

Apprendre à connaître son corps dans un cours collectif, pour :

- Adopter des postures adaptées à la vie quotidienne.
- Prendre conscience de ses forces et faiblesses pour aller vers une harmonie entre le corps et l'esprit.

Des cours collectifs qui se veulent respectueux de la diversité de chacun pour :

- Permettre l'épanouissement dans l'activité physique sportive.
- Favoriser la prévention des maux de la vie (physiques et moraux).

Jour : Le mercredi, hors vacances scolaires

Lieu : Salle polyvalente d'Aiguilles

PILATES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
de 12h30 à 13h30 et de 17h00 à 18h00	18h00 à 19h00

- **AQUAGYM – BEBES NAGEURS**

Jour : Le mardi, hors vacances scolaires – Automne et Printemps

Lieu : Hôtel l'Equipe à Molines-en-Queyras

- **GYM DOUCE POUR LES AINES**

SEANCE SUR LE GUILLESTROIS	SEANCE SUR LE QUEYRAS
9h00 à 10h00	11h00 à 12h00

- **CIRQUE**

Ateliers : Les mercredis – automne et printemps – salle des 1000 clubs – Eyglieys

Stages : Une semaine pendant les vacances de la Toussaint et une semaine pendant les vacances de Pâques – Salle de l'Ogival – Ristolas

Stages parents-enfants : Un dimanche par mois – gymnase de Guillestre



Pour toutes ces activités

Contacts : **Fanny DHUIEGE** ou **Délia COALOVA**

04 92 46 82 55 - accueil.acssq@queyras.org

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

Objectifs :

- Favoriser la pratique des activités non compétitives pour les 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)

Jours et activités :

Gymnastique le lundi matin à Arvieux et le jeudi matin à Guillestre
Randonnée pédestre ou raquette le mardi,
Ski de fond le jeudi,
Randos douces et bons marcheurs le vendredi.

Contacts : **Lydie Germain** – 06 85 36 43 93
Annie Massimelly – 07 77 70 08 59



SPORT ET FITNESS POUR TOUS ET SPORT BIEN-ETRE DANS LE GUILLESTROIS

- ASSOCIATION LES PORTES DU GUIL

PILATES – RENFORCEMENT MUSCULAIRE – MARCHÉ NORDIQUE

Jours et lieux :

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

Le mercredi de 18h30 à 19h30 - Niveau 1^{1/2} - Salle polyvalente d'Eygliers

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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Le lundi de 18h45 à 19h45 - Gymnase de Guillestre 1^{er}
étage

Le mercredi de 17h20 à 18h20 - Salle polyvalente d'Eygliers

Le Mercredi de 17h20 à 18h20 - Salle polyvalente d'Eygliers

BODY TRAINING : Le mercredi de 20h00 à 21h00 - Gymnase de Guillestre 1^{er} étage

Contact : **Corinne Goujon** - 06.62.62.10.69

Pour toute autre information :

Les Portes du Guil

Sabine Fiorini : 06 32 97 69 52

Christiane Harel : 06 77 03 69 54 - lesportesduguil@gmail.com



- **SPORT ENJOY 05**

Jours et lieux :

Lundi : 10h00-11h00 : H.I.T.T - salle du 1000 club - Eyglers
16h30-17h30 : Spécial Kids - Salle multi-activités - Guillestre
18h30-19h30 : Zumba – Salle de la Fraxinelle – Réotier
19h30 – 20h30 : Postural - Salle de la Fraxinelle – Réotier

Mardi : 12h15-13h15 : Postural - Auberge de Jeunesse - Guillestre
18h30-19h30 : Step - Auberge de Jeunesse – Guillestre
19h30-20h30 : Stick’Renfo - Auberge de Jeunesse – Guillestre

Jeudi : 12h15-13h15 : Stick’Renfo - salle du 1000 club – Eyglers
15h00-16h00 : Muscu (sur inscription) - Sport By Harmony – Guillestre
18h30-19h30 : C.A.F (renforcement cuisses, abdos, fessiers) salle du 1000 club – Eyglers

Vendredi : 10h00–11h00 : Fit’ out - Sport By Harmony – Guillestre
15h00-16h00 : Muscu (sur inscription) Sport By Harmony – Guillestre

Contact : **Harmony** – 06 14 36 83 70
Sportenjoy05@gmail.com



VIE DES BOUT'CHOUX et DES ADOS

- **Crech'en'do- ACSSQ**

Activités : Crèche, halte-garderie, centre d'éveil

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

Lieu : Ecole d'Aiguilles

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

Contact : **Jessica Monnet ou Eugénie Jullien-Ruffoni** – 04 92 46 81 01

crechendo.acssq@queyras.org

- **Crèche Les P'tits Loups**

Activités : Crèche, halte-garderie

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

Lieu : Clôt La chalp - Moline en Queyras

Âges concernés : De 3 mois à 6 ans

Contact : **Dorothee Petinarakis** – 04 92 45 80 36

- **Crèche municipale Maxi-Mômes**

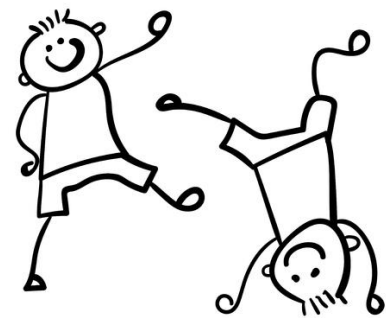
Activités : Crèche, halte-garderie

Lieu : 302, Route du Queyras - Guillestre

Jours : Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

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

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 » - Ville-Vieille

Âges concernés : De 6 à 11 ans

Contact : **Camille Rieu** – 04 92 46 82 55 -

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 Guillestrois et du Queyras.

Contact : **Stéphanie Gricourt** - 06 30 10 30 52 - aines.acssq@queyras.org

Jeunes en devenir

Réseau jeunes pour impulser, développer des idées sur le territoire.

Lieu : Salle FAB - ACSSQ - Aiguilles

Contact : **Morgane Souchaud** – 04 92 46 82 55 - 07 67 26 11 91
jeunesadultes.acssq@queyras.org

Culture – « Bienvenue là-haut »

Arts et scène en Guillestrois-Queyras.

Contact : **Romain Barré** – 04 92 46 82 55 - 07 81 76 45 53

Handicap – Autonomie

Accès à la montagne pour tous, prêt de matériel handicap (joëlette, fauteuil tout-terrain), sorties montagne ponctuelles.

Contacts : **Samy Michel** – 06 14 69 72 13
René Germain – 06 07 73 26 28

Queyr'Avenir

Collectif d'habitants chercheurs

Contact : **ACSSQ** – 04 92 46 82 55

NOS PARTENAIRES



Toutes les associations du Guillestrois et du Queyras ont été sollicitées pour la publication de leurs activités.

Seules les associations ayant répondu à notre demande paraissent dans notre guide.

NOS COORDONNEES

ACSSQ

Association Culturelle, Sociale et Sportive
du Queyras
Centre Social



303, Route de la Chalp

Le Grand Laus

05 470 AIGUILLES

Tél : 04.92.46.82.55

accueil.acssq@queyras.org

www.queyras.org

SIRET : 38746393800044 - Association loi 1901 n° 33/82