

# MUSIQUE



(Enfants et adultes)  
(village + Ecole la Bastide)

Violon	LUN 16h30 - 18h00
Arts graphiques	LUN 16h30 - 20h00
Chant	LUN 16h00 - 21h00
Initiation musique, djing, piano électrique, guitare, basse, MAO	MAR 16h00 - 21h00
Piano	MER 9h00 - 18h00
Guitare, ukulélé, banjo	MER 9h00 - 20h00
Eveil musical	VEN 16h30 - 17h30
Clarinete, saxophone	VEN 17h30 - 19h00
Saxophone	SAM 9h00 - 12h00
Guitare, ukulélé, banjo	SAM 9h00 - 16h00

Tarifs : 10 € (adhésion obligatoire)  
+ 360 € / an (cours collectifs)  
+ 600 € / an (cours individuels)

Prise en charge par la mairie d'une partie de l'inscription pour les Gattiérois.  
(à hauteur de 200 € maximum)

**ECOLE DE MUSIQUE DES BAOUS**  
Julien VERGER – Tél : 06 35 16 24 46  
Email : edmbaous@gmail.com  
www.edmbaous.fr

## INSCRIPTIONS :

Du 1<sup>er</sup> juin au 1<sup>er</sup> mai

REPRISE : 1<sup>ÈRE</sup> SEMAINE D'OCTOBRE

# ARTS PLASTIQUES

## AQUARELLES

(Adultes) - Atelier (village)

Atelier aquarelles (adultes confirmés) MAR 13h30 - 16h30

Tarifs : 40€/an

**ATELIER AQUARELLES DES BAOUS**  
Michelle BORG – Tél. 06 23 38 52 38  
Email : michelleborg06@gmail.com

REPRISE : LE 21 SEPTEMBRE

# LOISIRS



## CLUB ADOS ESPACE JEUNES

à côté de l'école Léon Mourraillé

Pendant la période scolaire (Horaires en accès libre) MER 12h00 - 18h30  
VEN 17h00 - 22h00  
SAM 14h30 - 19h30

### Pendant les vacances scolaires

**Du lundi au vendredi de 8h30 jusqu'à 19h30**  
(ou 22h30 lors de soirées)  
Sur inscription et selon la formule choisie  
**Du lundi au vendredi de 13h30 à 19h30**  
**et le samedi de 14h30 à 19h30** (En accès libre)

Adhésion annuelle entre 5 et 10€  
selon le quotient CAF.

Inscription aux vacances selon les activités choisies et le quotient CAF.

## CLUB JEUNESSE

53 Rue Virgil Barel, 06510 Gattières  
Jamel ARIFA – Tél : 06 24 08 58 30  
clubjeunessegattieres@gmail.com

### INSCRIPTIONS :

Toute l'année

## CLUB DES AINÉS

(Séniors)

Salle des Sarments (village)

Jeux de cartes MAR 14h30 - 18h00

Jeux de cartes VEN 14h30 - 18h00

Scrabble et sorties culturelles 1 fois/mois.  
Autres activités en fonction de la disponibilité des bénévoles

## LES SARMENTS GATTIÉROIS

Anne-Marie CRASTES – 06 10 34 41 1  
anne-marie-craustes@orange.fr

REPRISE : 07 SEPTEMBRE

## DESSIN ET PEINTURE

(Enfants - Adultes) - Salle des Sarments

Atelier dessin et peinture LUN 14h00 - 18h00

Atelier dessin et peinture MER 14h00 - 20h00

Tarifs : 70€/ trimestre

**ATELIER 777,  
LE BIEN ÊTRE ET LES ARTISTES**  
Rudy DIEUSART, Tél : 06 58 42 03 10  
Email: rudydieusart@yahoo.fr

REPRISE : LE 13 SEPTEMBRE

## RANDONNÉES, SPORTS ET EXPRESSIONS CORPORELLES, ANIMATIONS PONCTUELLES, ATELIERS LINGUISTIQUES, D'ART, CULTURE ET LOISIRS.....

Vous venez de vous installer à Vence ou dans le Pays Viennois (La Colle-sur-Loup, Coursegoules, Gattières, La Gaude, Saint-Jeannet, Saint-Paul-de-Vence et Tourettes-sur-Loup) et vous cherchez des contacts humains, des activités variées, sources de rencontres amicales, des renseignements pratiques, des adresses utiles... En un mot, vous voulez vous intégrer de la meilleure façon possible dans votre nouvel environnement. Ou bien, il se peut que vous habitez la région depuis moins de trois ans ou peut-être plus, et que vous n'avez pas eu l'opportunité de vous y intégrer pleinement...

**Quoi qu'il en soit, n'hésitez pas, venez nous voir !**

## AFV VENCE

Tél : 04 93 58 36 71

Email : avfaccueilvence@gmail.com

161 chemin de Sainte-Anne - 06140 Vence

# CULTURELLES, SPORTIVES ET DE LOISIRS

G A T T I È R E S 2 0 2 1 - 2 0 2 2

## DANSE



### DANSE JAZZ ET HIP-HOP

(Enfants - ados)  
Atelier (village) + École de la Bastide

Jazz juniors (6/9 ans)	MER 13h30 - 14h30
Jazz inters (10/12 ans)	MER 14h30 - 16h00
Jazz éveil (4/6 ans)	MER 16h00 - 17h00
Jazz ados 1 (13/15 ans)	MER 17h00 - 18h30
Jazz ados 2 (15 ans et +)	MER 18h30 - 20h00
Street jazz (6/11 ans)	JEU 16h45 - 18h00 (la Bastide)
Hip- hop 1 (6/9 ans)	JEU 17h00 - 18h00
Hip- hop 2 (10/14 ans)	JEU 18h00 - 19h00
Hip- hop 3 (+ de 15 ans)	JEU 19h00 - 20h00
Jazz adultes	JEU 20h00 - 21h30

À partir de 165€/an

### ACTIVA

Céline RONGERE – Tél : 06 24 51 67 31  
Email : celinerongere@gmail.com

### INSCRIPTIONS :

Dossier complet à télécharger sur internet :  
<http://club.quomodo.com/activadanse>

REPRISE : 13 SEPTEMBRE

## GYM

### PILATES & STRETCH / GYM SPÉCIALE DOS / GYM DE GASQUET

(Adultes) - Atelier (village)

Pilates	LUN 18h00 - 19h00
Pilates (avec swissball 1 <sup>er</sup> mardi du mois)	MAR 09h00 - 10h00
Gym spéciale dos	MER 09h00 - 10h00
Pilates & stretch	VEN 09h00 - 10h00

Tarifs : 20€ d'adhésion  
12€/h - 110€/10h - 200€/20h

Tous les cours incluent les principes De Gasquet : les abdos en hypo-pression abdominale pour la protection du dos et du périnée.

**ARTS DU MOUVEMENT**  
Isabelle PENCREACH – Tél. 06 18 42 90 92  
Email : isabelle.pencreach@wanadoo.fr

### INSCRIPTIONS :

Par téléphone ou mail toute l'année

REPRISE : 07 SEPTEMBRE

# ACTIVITÉS

## DANSE ÉVEIL INITIATION MODERNE CONTEMPORAINE

(Enfants et adultes) - Atelier (village)

Éveil à la danse (4/6 ans)	LUN 16h30 - 17h45
Danse moderne avec base classique (8/11 ans)	MAR 16h30 - 18h00
Danse contemporaine (ados/adultes)	MAR 18h00 - 19h30
Danse parents/enfants (18 mois à 6 ans)	MER 10h10 - 11h00
Initiation/danse (6/8 ans) (les fondamentaux de la danse classique et moderne)	VEN 16h30 - 17h45

À partir de 175€/an ou 8€ de l'heure + 20€ d'adhésion.

### ARTS DU MOUVEMENT

Isabelle PENCREACH  
Tél. 06 18 42 90 92  
isabelle.pencreach@wanadoo.fr

### INSCRIPTIONS :

Télécharger la fiche d'inscription sur :  
<http://artsdumouvement.fr/inscription.html>

REPRISE : 13 SEPTEMBRE

## FIT

(Kids-adultes et séniors)  
Atelier (village)

**FIT KIDS (CP au CM2)** LUN 17h00 - 18h00  
Ludique et adapté : divers ateliers/parcours (seul ou en équipe) sollicitant différentes capacités : coordination, coopération/ entraide, estime et confiance en soi, renforcement musculaire, cardio-respiratoires, rapidité, souplesse. = courir, sauter, passer, recevoir, ramper, grimper, équilibrer, viser, résister, forcer, se concentrer, etc... **et surtout s'amuser !**

Tarif/an : 180€ (15€ adhésion + 165 €)

**FIT DOS** LUN 18h00 - 19h00  
Fitness doux avec préservation/renforcement du dos (petit cardio facile et renforcement musculaire complet en douceur). = **garder/retrouver la forme, se renforcer en douceur.**

Tarif/an : 195€ (15 € adhésion +180 €)

## DANSES DE SALON

(Adultes) - Atelier (village)

Salsa	LUN 19h30 - 20h30
Bachata	LUN 20h30 - 21h30
Salon	LUN 21h30 - 22h30
Zumba	MER 20h00 - 22h00
Cabaret	VEN 19h00 - 22h00

Tarifs sur demande

## ASSOCIATION DANSES GATTIÈRES CARROS

Denis VERNIERES – Tél. 06 13 24 31 44  
Email : teamadgc@gmail.com

REPRISE : 13 SEPTEMBRE



**FIT SENIORS** LUN 10h30 - 11h30  
Cardio, renforcement musculaire global, souplesse, équilibre = **garder/retrouver une bonne forme.**

Tarif/an : 195€ (15 € adhésion +180 €)

**FITNESS/ CARDIO FULL BODY SCULT** LUN 19h00 - 20h00  
Fitness complet (intensité modérée à élevée) : cardio, cuisses, abdos, fessiers, bras, dos, pectoraux = **se dépenser, transpirer, brûler des calories, se tonifier/se dessiner/se muscler.**

Tarif/an : 195€ (15 € adhésion +180 €)

**HORIZON SPORT SANTÉ**  
Jérôme CAVALIE – Tél. 06 26 93 16 85  
Email : contact.horizonsportsante@gmail.com  
Diplômes : Licence Staps + Spécialisation activité physique adaptée (problématiques de santé) + BPJEPS activité physique pour tous.

REPRISE : LE 13 SEPTEMBRE

**RENDEZ-VOUS  
DES  
ASSOCIATIONS**

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

**VENDREDI 10 SEPTEMBRE**

de 16h30 à 19h00 à l'Atelier

# ARTS MARTIAUX

## AIKIDO

(Adultes) - Atelier (village)

**Aïkido**  
adolescents et adultes MER 19h00 - 20h30

**Aïkido confirmés**  
(Pratique des armes) MER 17h30 - 19h00

Tarifs : 236 €/an

### SAKURA CLUB AÏKIDO

Benoit DECOSTA - Tél : 06 61 53 14 29  
Arnaud JUILLARD - Tél : 06 24 81 60 13  
Email : ar.juillard@gmail.com

REPRISE : 08 SEPTEMBRE

## JUDO (Enfants) - Atelier (village)

**Judo enfants**  
(nés en 2018-2017-2016) JEU 16h30 - 17h45

(16h30 à 17h : récupération des enfants de l'école L. Mourraile à la sortie des classes, puis goûter et enfilage du kimono + 17h à 17h45 : séance judo)

**Judo enfants**  
(nés en 2015 et 2014) JEU 18h00 - 19h00

(Prise en charge des enfants inscrits en garderie directement dans l'école LM)

**Judo enfants**  
(nés en 2013 et avant) JEU 19h00 - 20h00

Tarifs sur demande

### ASBTP (section JUDO)

Caroline ARBELOT - Tél : 06 13 45 00 50  
Email : caro.arbelot@aol.com

REPRISE : 16 SEPTEMBRE

## KRAV MAGA

(Enfants, ados, adultes)-Atelier- École LM

**Krav Maga (Enfants)** MER 15h00 - 17h30

**Kardio-Krav**  
(Ados/ Adultes) JEU 20h35 - 22h00

**Krav Maga (Ados/ Adultes)** LUN 20h00 - 22h00

**Krav Maga (Ados/ Adultes)** SAM 10h00 - 12h00

Krav Maga (enfants) ou Kardio-Krav : 170€/an

Krav Maga (Ados/Adultes) : 250€/an

2 activités = 350€/an

(Krav Maga + Kardio Krav Ados/ Adultes)

### KRAV MAGA AZUR OMNISPORT

Fabrice NOGUERA - Tél. 06 50 75 43 76  
Kravmaga.azuromnisport@gmail.com

REPRISE : 06 SEPTEMBRE

## QWANKIDO

(Enfants et adultes )  
Atelier (village)

**Qwankido enfants** MAR 19h30 - 20h30

**Qwankido adultes** MAR 20h30 - 22h00

**Qwankido enfants** VEN 19h50 - 20h35

**Qwankido adultes** VEN 20h35 - 22h00

Adultes : 270 € annuel (tenue comprise)  
Enfants : 180 € annuel (tenue comprise)

**Art Martial Sino-Vietnamien** : techniques à mains nues, projections, balayages, ciseaux, clés de bras, enchaînements codifiés (quyens), combats, armes traditionnelles, stages, compétitions.

**Cours enfants à partir de 7 ans.**

## QWANKIDO

Michel et Laurence VIEGAS - Tél : 06 51 45 15 92

Email : qwankido-gattieres@hotmail.com

Facebook : QWAN KI DO GATTIERES

REPRISE : 03 SEPTEMBRE

## TAEKWONDO

(Enfants) - Atelier (village)

**Taekwondo enfants (- de 8 ans)** MAR 17h35 - 18h10

**Taekwondo enfants(+ de 8 ans)** MAR 17h35 - 18h10

**Taekwondo enfants (- de 8 ans)** MER 13h00 - 13h40

**Taekwondo enfants (+ de 8 ans)** MER 13h45 - 41h45

Tarifs (cotisation + assurance incluses)  
210 € = 1 cours/sem - 280 € = 2 cours/sem  
+ 45€ (Dobock, tenue du taekwondo)  
pour les nouveaux adhérents  
et 35 € ( Licence facultative)

## TAEKWONDO

Aziz EL KELLALI - Tél : 06 03 08 99 73

Email : elkellali@me.com

Centre International Taekwondo

www.masterpark.fr

INSCRIPTIONS :

www.masterpark.fr

REPRISE : 22 SEPTEMBRE

# PÉTANQUE

(Enfants, adultes)  
Clos bouliste Laurent Marni

**Pétanque** Du lundi au dimanche  
(principalement adultes) 14h00 à 19h30

**Joueurs en compétition :**  
séniors masculins et féminins  
et en vétérans

**Animations:**

Concours internes (environ 12/an),  
plusieurs repas et une sortie.

Tarifs: 37€ (carte sympathisant)  
47€ (licence FFPJP)

## GATTIÈRES PÉTANQUE

David FABRON - Tel: 04 93 08 68 89

Email : gattierespetanque@bbox.fr

INSCRIPTIONS :

La saison se déroule de janvier à décembre.  
Adhésions tous les jours au club.

## VTT

(Enfants, adultes)

**Sorties VTT** SAMEDI après-midi  
(enfants/ adultes) en période scolaire

Tarifs : de 160 à 250 €

## VTT CLUB DE GATTIÈRES

Patrice LE HENRY- Tel : 06 68 28 24 49  
Email : vttgattieres@free.fr

INSCRIPTIONS :

Inscriptions : pré-inscription en ligne sur le site :  
<https://vttgattieres.kalisport.com/pre-inscription>  
avec la liste des documents à fournir

REPRISE : 1<sup>ER</sup> WEEK-END DE SEPTEMBRE

# TENNIS

(Enfants, adultes)  
Tennis club de la Bastide

**Tennis enfants** (CE2, CM1 et CM2) MAR 17h00 - 18h00

Récupération par la monitrice de tennis des enfants à l'école de la Bastide à 16h30 (pour ceux qui le souhaitent). Accueil sur place des enfants de l'école Mourraile venus par leurs propres moyens.

**Tennis enfants** (CP, CE1) JEU 17h00 - 18h00

Même fonctionnement que pour le cours du mardi.

**Tennis enfants** (Créneau à créer en fonction de la demande) VEN 17h00 - 18h00

**Ecole de Tennis** (de 5 à 18 ans)  
Débutant/ perfectionnement et compétition.

**Enfants du primaire** MER 10h00 - 13h00

**Collégiens et lycéens** MER 14h00 - 19h30

Temps périscolaire

**Intervention dans les deux écoles du village** MAR, JEU, VEN  
12h00 - 14h00

Tarifs Adultes :  
différents abonnements possibles.  
Tarif « Ecole de tennis » à partir de 147€,  
200 €(en fonction de l'âge, du nombre d'heures).  
Tarifs dégressifs en fonction du nombre d'inscrits d'une même famille,  
tarifs spéciaux comité d'entreprise...  
Coupon « Sports » et « chèques vacances » acceptés.  
Location horaire et tickets invitations.

## TENNIS CLUB DE LA BASTIDE

Christiane Doche de Laquintane

Tél : 06 12 40 81 05 - tcbg@outlook.fr

Bernard GUILBAUD - Tél : 06 13 50 26 38

bernardguilbaud@hotmail.com

INSCRIPTIONS :

Dès à présent : Juillet et août,  
et le jour de la fête des associations.

REPRISE : 17 SEPTEMBRE

# YOGA

## YOGA

(Enfants)

Atelier(village) - Ecole de la Bastide

**Yoga enfants** (de 4 à 10 ans)  
Espace circulaire LUN 17h00 - 18h00  
Ecole de la Bastide

**Yoga enfants**(de 4 à 10 ans)  
Atelier MAR 16h30 - 17h30

Tarifs : 120 €/ an  
cours d'essai gratuit

## YOGALINICE

Virginie PERROUX - Tél : 06 62 46 30 45

Email : yogalinice@gmail.com

www.yogalinice.com

INSCRIPTIONS :

Par mail ou téléphone dès cet été

REPRISE : 13 SEPTEMBRE

## YOGA

(Adultes)

Atelier(village)

**Yoga adultes** LUN 09h00 - 10h15

**Yoga adultes** VEN 17h30 - 18h45

Tarifs sur demande

## YOGARAMA - La maison du Yoga

Karen PARDINA - Tél : 06.62.40.76.47  
yogarama06@free.fr - www.yogarama.fr  
facebook.com/YogaramaKarenPardina

INSCRIPTIONS :

Tout au long de l'année

REPRISE : LUNDI 06 SEPTEMBRE

# NATURE

## MARCHE HARMONIQUE, SPORTIVE...

(Adultes)

Secteur Gattières/ Vence

**Marche avec bâtons nordiques**  
(Petits dénivelés) (adultes) LUN 13h30

**Marche avec bâtons nordiques sur terrains plats** (adultes) MER 09h30

**Marche conviviale, afghane, botanique, land art** (adultes) VEN 09h30

**Marche avec bâtons nordiques sur terrains plats** (adultes) SAM 09h30

**Programme hebdomadaire envoyé par mail aux adhérents**

Tarifs sur les sites :

<https://www.facebook.com/nutri.ekilibre>

<https://www.facebook.com/Associationekilibre>

## EKI' LIBRE

Véronique FRANCONI

animatrice marche harmonique, conseils en nutrition

Tél : 06 01 80 11 67

Email : veronique.franconi@gmail.com

DÉBUT DES SORTIES : 6 SEPTEMBRE

## SORTIES NATURE

(Adultes)

Littoral, moyen et haut pays

**Sorties nature tous les week-ends**  
(samedi et dimanche) et jours fériés

**Sorties Nature** (adultes et enfants) - Littoral, moyen et haut pays. Éducation à l'environnement, sortie nature découvertes des plantes comestibles et médicinales. Rencontres avec la flore et la faune du département, notions de géologie, contes et légendes.

**Sorties nature yoga et sophrologie**

Programme hebdomadaires envoyés par mail sur demande et aux adhérents

À partir de 20€/ adulte par sortie,  
5€ pour les moins de 12 ans

## NATUR'AME

Cécilia MONTINI - Tél : 06 50 80 65 21

Email : cecilia.montini@bbox.fr

<https://www.facebook.com/cecilia.animateur.nature.mer.montagne>