CENTRE D’ACTIVITÉS DE TOULOUSE – UNADEV

11 rue du Moulin Bayard

31000 TOULOUSE

Tél. 05.62.73.61.21

PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE MAI 2023

Le bar associatif est ouvert toute la journée de 10h à 17h45. Possibilité de prendre votre repas sur place.

Très important ! Les activités demandent un engagement à l’année. Il est donc primordial d’être assidu !

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES ET SPORTIVES

LUNDI

JEUX D’ECHECS

Le lundi 15 cours réguliers avec Leopold.

13h à 14h : tout niveau

CLUB DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez découvrir des jeux de sociétés adaptés, découverte et jeux de rôles possibles, de 14H à 16H avec Léopold le lundi 15.

PILATE NIVEAU CONFIRMÉ

14h à 15h: le lundi 15 avec Michel.

STRETCHING

15h15 à 16h15: le lundi 15 avec Michel.

MARDI

MARCHE NORDIQUE

9h30 à 11h30 : le mardi 9, 16, 30 avec Gaëlle (au jardin des Plantes : 31 All. Jules Guesde).

SOPHROLOGIE

9h15 à 10h15 : les mardis 9, 16, 30 avec Michel.

PILATE DÉBUTANT

10h15 à 11h15 : les mardis 9, 16, 30 avec Michel.

ESPAGNOL

14h à 16h : les mardis 2, 9, 16, 30 avec Éric.

ATELIER DE PERCUSSION

Deux créneaux horaires. De 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30. Les mardis 9, 16, 30. Polyrythmie, congas, bongos, claves, handpan… avec Fred. 6 personnes par groupe. Places limitées.

**CHORALE**

**Chant choral de 16H00 à 17H30 : les mardis** 9, 16, 30 **avec Sarah.**

MERCREDI

EQUITATION

Jeudi 25 mai départ de l’UNADEV à 12H retour prévu vers 18H. Prévoir un casse-croute sortie du sac.

COURS DE BRAILLE

9h30 à 12h : les mercredis 3, 10, 17, 31 cours de braille en individuel avec Roger. Prendre rendez-vous auprès de Corinne.

ARTS CREATIFS

10h à 12h : les mercredis 10, 17, 31 avec Rose. Des places se sont libérées, contactez Elorri si vous souhaitez vous inscrire à l’activité.

AQUAGYM

10h00 à 11h15 : les mercredis 10, 17, 31 avec Léa. (Temps dans le bassin de 10h15 à 11h).

Rendez-vous piscine Léo Lagrange, place Riquet, Toulouse.

SECTION VOILE

le club handivoile de Saix. Date à confirmer, rendez-vous à l’Unadev à 9H30 avec un retour au centre vers 17H30.

THÉÂTRE

14h à 16h00 : les mercredis 17, 31 avec Marc. 8 personnes maximum.

YOGA

16h15 à 17h30 : les mercredis 10, 17, 31 avec Hélène. 10 personnes maximum.

JEUDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

9H15 à 10h15 et de 10H30 à 11H30: les jeudis 11, 25 avec Michel.

ATELIER EQUILIBRE ET COORDINATION : APAS « Activité Physique Adaptée à la Santé » avec Gaëlle.

13h30 à 15h30 : les jeudis 11, 25. Deux créneaux successif d’une heure, accueillant 8 personnes, sont proposés : 13h30-14h30/14h30-15h30.

BELOTE

14h à 17h00 : les jeudis 4, 11, 25. En totale autonomie, pas d’intervenant.

DÉCOUVERTE MUSICALE

16h-17h30 : le jeudi 11 et 25 avec Aurélie.

VENDREDI

CLUB ASTRONOMIE

Les vendredis 12 et 26 de 9H30 à 11H30 avec Ciel d’Occitanie.

DANSE FITNESS

11H à 12H : les Vendredis 12, 26 avec Sabine.

MARCHE NORDIQUE

10h30 à 12h30 : les vendredis 12, 26 avec Gaëlle (Jardin des Plantes : 31 allées Jules Guesde).

INITITATION SHOWDOWN

Venez jouer au showdown, activité mise en place par Caroline, de manière régulière les vendredis de 15H15-16H15. Les vendredis 12, 26. Et en accès libre les lundis 16H30- 17H30 en autonomie.

ESCALADE

Premier créneaux de 14h à 15h30 et nouveau créneau de 15H30 à 16H30 : les vendredis 12, 26 avec Michel. Altissimo Toulouse Montaudran, 5 rue Jean Rodier, 31400 TOULOUSE. Tarif : 8€

ACTIVITÉS EN INCLUSION

NOUVEAU COURS DE BOXE FITNESS

11H à 12H: Les lundis avec le club TMBC. Nouveau partenariat pour l’encadrement au sein du club de boxe **TMBC de Barrière de paris, 12 Rue de Fenouillet, 31200 Toulouse.**

**Prise en charge de l’adhésion au club par l’UNADEV. Inscription auprès de Kévin.**

GOALBALL ET TORBALL

Les entrainments ont lieu au Gymnase Pierre Marie Curie, 36 Rue de la jeunesse, 31200 Toulouse, les mardis soirs de 19h à 22h (goalball) les vendredis soirs de 19h à 22h (torball) les samedis matins de 10h à 13h (goalball). L’adhésion au club CSAVH31 sera pris en charge par l’Unadev. Inscription obligatoire auprès de Kévin.

NATATION

19h30 à 21h : les vendredis cours de natation à la piscine de Castanet Tolosan, rue Georges Vallerey, 31320 Castanet-Tolosan.

Pour toutes les activités, veuillez- vous inscrire auprès d’Elorri pour les activités socioculturelles au 06.22.47.03.21 ou par mail au e.guine@unadev.com, de Chloé pour les activités sportives au 06.09.45.06.90 ou par mail c.delrieu@unadev.com, en l’absence de Kévin au mois de mai et de juin.

Retrouver votre programme d’activité sur la borne info Unadev : 0800 942 238 - Faire le choix 8

<http://agenda.unadev.com/programme-des-activites-regulieres-de-mai-2023/>