

**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).

INITIATION 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 entrainements 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