Toutes nos activités ont lieu à la salle communale de Clarac 65190

# **Prochains Evènements**

**EXPOSITION PHOTOS** 21/09/2024

> BAL GASCON 12/10/2024

SPECTACLE DU CLUB DE THEATRE 18/10/2024

> MARCHE DE NOEL 01/12/2024

ET BIEN D'AUTRES ENCORE ...!

# Coordonnées:

Mail: association.ec@orange.fr

Facebook: AEC - Association Eths Cidérayres

Site internet: https://aec-association-ethsciderayres.s2.yapla.com/fr



# **Programme** d'activités 2024 - 2025

**ASSOCIATION** 















#### KRAV MAGA

dès le 19 sept.

Self-défense au auotidien ados - adultes

Clarac: Lundi 19h30 - 21h00 Castelvieilh: Mardi 19h30 - 21h00 Pouyastruc: Jeudi 19h30 - 21h00

Forfait annuel 140€ Avec l'association TCKM 65

#### PILATES

dès le 03 sept.

Renforcement musculaire, souplesse, équilibre

> Mardi: 9h - 10h Mercredi 18h - 19h Mercredi 19h - 20h

Forfait annuel 200€ Forfait 10 séances 80€ Tapis de gym non fourni

### DANSE EN LIGNE

dès le 03 sept.

Chorégraphies des bals musettes et variétés

Mardi 18h - 19h Forfait à la séance 2€



# THEÂTRE

dès le 03 sept.

Atelier Théâtre ados - adultes

Mardi 19h30 - 21h00 Inscription 30€



# **PHOTOGRAPHIE**

dès le 19 oct.

Ateliers animés par Suzy Noguès Photographe Enfant - ados - adultes

Atelier #0: Création d'une série collective Atelier #1: Savoir utiliser son appareil Atelier #2: Le photogramme Atelier #3: Faire revivre les souvenirs.

> Forfait 1 atelier 15€ à 45€ Forfait 4 ateliers 120€



# BIBLIOTHÈQUE

Echange ou emprunt

En libre accès lors de chaque activité Gratuit



# COUTURE

prochaines 14 sept.

Vêtements.

14h00 - 18h00 Gratuit



# INFORMATIQUE

dès le 03 sept.

Bureautique, navigation internet. initiation à la programmation...

> Mardi 14h30 - 15h30 Gratuit



#### CUISINE

prochaine date 14 sept.

Réalisation de recettes salées

1 fois par mois Samedi matin Tarif : coût d'achat des ingrédients



# **PÂTISSERIE**

prochaine date 20 sept.

Réalisation de pâtisseries

Tous les 3èmes samedis matins du mois Tarif: coût d'achat des ingrédients



# CAFÉ SOLIDAIRE

prochaine date 21 sept.

-- Moment convivial autour de café, biscuits et jeux de société

Tous les 3èmes samedis du mois 15h00 - 18h00 Gratuit



dates 12 et

décorations, ameublement...

2 fois par mois, Jeudi et Samedi