

# LOISIRS CENTRE

39, rue Émile-Zola 81100 Castres

Qi gong

Stretching

Vinyasa  
yoga

Body sculpt

Marche  
nordique

Sophrologie



Yoga sur  
chaise



Pilates

Gym douce

Nâtha yoga

Danse



Saison 2025 - 2026

Gym  
d'entretien

Scrabble

Couture

Programme  
clubs d'activités



# ÉDITO

*Le mois de septembre marque non seulement la rentrée scolaire, mais également la reprise de nos activités pour tous les passionnés et curieux !*

À compter du lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025, les inscriptions seront ouvertes pour rejoindre nos activités à Loisirs Centre. La reprise des clubs d'activités est prévue dès le lundi 8 septembre 2025.

Nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle brochure, qui met en avant l'ensemble des activités proposées au sein de Loisirs Centre. Cet espace convivial est dédié à l'apprentissage, au partage et à la découverte.

Que vous soyez amateur de sport, intéressé par le bien-être ou simplement curieux de découvrir la couture, le scrabble ou des activités en plein air, chaque proposition constitue une excellente occasion de se retrouver, d'échanger et de s'enrichir mutuellement.

Pour cette saison, nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveautés :

- un nouveau cours de Pilates pour adultes avec Virginie CONAN,
- un nouveau cours de Vinyasa yoga avec Coralie SAWRUK.

Si vous souhaitez nous contacter ou obtenir davantage d'informations, n'hésitez pas à venir nous rendre visite à Loisirs Centre, situé au 39, rue Émile-Zola à Castres. Nous serons heureux de vous accueillir et de vous assister.

Notez que le paiement ne se fait plus à l'accueil : vous recevrez votre facture à domicile, avec la possibilité de régler en trois fois.

Nous vous souhaitons une excellente saison pleine de découvertes et de partage !

**L'équipe de Loisirs Centre**

# CLUB D'ACTIVITÉS

## adultes

### ACTIVITÉS SPORTIVES

Nos activités s'adressent à tous, même à ceux n'ayant jamais pratiqué de sport. Ce programme permet de pratiquer une ou plusieurs séances par semaine. Le credo des activités proposées : santé, épanouissement, plaisir et autonomie.

#### Gym pilates

La méthode pilates est une gymnastique douce qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvement. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

#### Stretching

Exercices d'étirement et d'assouplissement. Pratiqué dans le calme, il permet de se détendre en utilisant une respiration lente, en augmentant la souplesse du corps. Le stretching est un bon complément pour les activités plus toniques, il s'adresse à tous.

#### Gym douce

La gym douce est un renforcement musculaire qui fait travailler toutes les parties du

corps. Les notions d'équilibre, de coordination, de réaction, de renforcement, d'étiement, d'assouplissement sont abordées tout au long de l'année de manière ludique.

#### Cuisses-abdos-fessiers

Pour celles et ceux qui désirent tonifier, renforcer les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers. Ce programme allie rigueur et dynamisme : il est progressif, rythmé et efficace afin d'optimiser votre capital santé, votre équilibre musculaire et votre bien-être.

#### Nâtha yoga

Le Nâtha yoga est un yoga traditionnel complet, il s'occupe conjointement du corps et de l'esprit avec comme trait d'union, la respiration. Il utilise le Hatha yoga et a pour particularité d'associer en même temps postures (asanas), respirations (prânâyâma), gestes (mudrâs), contractions (bandhas), concentration (dharanas)... et toute une myriade de techniques afin d'équilibrer et d'harmoniser tout ce qui compose l'être humain. Une pratique ouverte à tous, très bénéfique pour la santé du corps et du mental, proposée avec les sons des bols tibétains dans la simplicité et la joie de partager.

## Gym d'entretien

La Gym d'entretien est conçue pour maintenir ou améliorer la forme physique générale. Elle comprend des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'étirement et de mobilité. Ces séances sont adaptées à tous les niveaux et peuvent inclure des activités telles que la musculation légère, le stretching et des exercices cardiovasculaires. C'est une excellente façon de rester en forme, de prévenir les douleurs et de favoriser le bien-être au quotidien.

## Body sculpt - Circuit training

Le Body sculpt est destiné à l'amélioration progressive de la condition physique générale : renforcement de la chaîne musculaire y compris du dos et travail cardiovasculaire. Il repose sur l'enchaînement et la répétition d'exercices. Leur réalisation doit rester aisée. Cette activité peut être pratiquée par tous.

## Qi gong

Le Qi gong se traduit littéralement par « exercer l'énergie vitale », c'est stimuler et harmoniser l'énergie en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les exercices de Qi gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit. Les différentes méthodes (il en existe des centaines en Chine) combinent chacune à leur manière et selon leurs objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et

l'attention de l'esprit. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa vitalité et à trouver le calme intérieur. Une pratique régulière diminuera le stress, améliorera la détente musculaire et la concentration, ouvrant ainsi la personne à plus de sérénité.

## Marche nordique sportive

La marche nordique combine les avantages du ski de fond et de la marche classique, en étant très complète et accessible. Grâce à l'emploi de bâtons spéciaux, le corps est ainsi mobilisé dans son entièreté. Cette activité est à la fois un complément idéal pour les sportifs confirmés et pour les personnes ayant des problèmes articulaires ou peu de condition physique. La marche nordique est un sport facile qui peut se pratiquer sur des chemins plats ou accidentés, balisés ou non. Christophe Barthe, instructeur de marche nordique, vous initiera à cette activité de plein air.

## Yoga sur chaise

Le Yoga sur chaise ou fauteuil est une pratique douce ouverte à tous. Toutes les techniques issues du Hatha yoga notamment sont pratiquées et adaptées pour chacun avec et sur la chaise. Postures, mouvements, respirations, gestes, sons, concentration/méditation, relaxation sont proposés. Des séances

collectives régulières et joyeuses conçues pour prendre conscience de son corps, le remettre en forme, soulager les tensions corporelles, accroître la vitalité, apaiser le mental, aller dans l'intimité des sensations.

### **Sophrologie**

La sophrologie est une méthode simple, accessible à tous, permettant d'apprendre à mieux gérer et réguler son stress, son agitation, ses émotions et son sommeil.

La sophrologie est une pratique régulière de respirations, de mouvements simples, de méditation et de visualisations positives qui permet de trouver en soi du calme, de la détente et un relâchement des tensions physiques et mentales. La perception de son corps s'améliore ainsi que la confiance en soi un état d'esprit plus positif.

### **Vinyasa yoga**

Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

### **Yoga du rire « Hasya yoga » et Bonheur Intérieur**

C'est un concept d'un genre nouveau inventé par le docteur Madan Kataria.

Facile et accessible à tous, il repose sur un rire dit « sans raison » bienfaisant, stimulant et libérateur, pour une explosion de bonne humeur.

Une parenthèse joyeuse pour libérer les tensions, reconnecter le corps, la respira-

tion et qui se termine sur une relaxation méditative pour cultiver le bonheur et rayonner de l'intérieur.

### **Scrabble (affilié FFSC)**

Cette discipline peut se pratiquer en loisirs ou en compétition.

Le club accueille toutes personnes qui souhaitent partager le goût pour ce jeu et progresser.

Renseignements : 06 01 72 58 02.

## **ACTIVITÉ MANUELLE**

### **Couture**

L'atelier couture est désormais géré par une association (L'idée à coudre d'Occitanie), celle-ci pilote les inscriptions et les participants aux différents ateliers proposés. L'atmosphère conviviale de l'atelier vous permet de bénéficier des conseils et idées des autres adhérents et d'acquies rapidement les techniques de base de la confection de vêtements ainsi que les techniques d'aménagement intérieur. L'atelier est ouvert à tous, que vous ayez des connaissances en couture ou non.

Renseignements : 06 82 45 08 39 - 06 77 01 01 44.

# PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS

## adultes

### LUNDI

Qi gong _____	9h00 à 10h00	_ Luc Bernard
Gym pilates <b>NOUVEAU</b> _____	12h10 à 13h10	_ Virginie Conan
Couture _____	13h30 à 16h30	_ L'idée à coudre d'Occitanie
Gym d'entretien _____	16h35 à 17h35	_ Lisa Mas
Gym d'entretien _____	17h40 à 18h40	_ Lisa Mas
Yoga du rire _____	18h15 à 19h15	_ Delphine Lucas
Body sculpt _____	18h45 à 19h45	_ Lisa Mas

### MARDI

Stretching _____	9h00 à 10h00	_ Sylvie Marquet
Nâtha yoga <b>NOUVEAU</b> _____	9h00 à 10h00	_ Sabrina Lloris
Gym d'entretien _____	12h15 à 13h15	_ Sylvie Marquet
Scrabble _____	13h30 à 17h00	_ Association Scrabble
Yoga sur chaise <b>NOUVEAU</b> _____	15h00 à 16h00	_ Sabrina Lloris
Cuisses - abdos - fessiers <b>NOUVEAU</b> _____	15h55 à 16h55	_ Lisa Mas
Stretching _____	17h00 à 18h00	_ Lisa Mas
Gym douce _____	18h05 à 19h05	_ Sylvie Marquet
Sophrologie <b>NOUVEAU</b> _____	18h00 à 19h15	_ Patrick Donnadille
Modern jazz adultes _____	19h15 à 20h45	_ Amandine Carrère

### MERCREDI

Sophrologie <b>NOUVEAU</b> _____	12h30 à 13h45	_ Patrick Donnadille
Stretching _____	12h15 à 13h15	_ Sylvie Marquet
Gym d'entretien _____	17h00 à 18h00	_ Sylvie Marquet
Vinyasa yoga <b>NOUVEAU</b> _____	17h30 à 18h45	_ Coralie Sawruk
Stretching _____	18h05 à 19h05	_ Sylvie Marquet

• Un seul cours d'essai



## JEUDI

Gym d'entretien _____	8h45 à 9h45	_ Virginie Conan
Nâtha yoga _____	<b>NOUVEAU</b> 9h00 à 10h00	_ Sabrina Lloris
Gym pilates _____	9h45 à 10h45	_ Virginie Conan
Body sculpt _____	12h15 à 13h15	_ Béatrice Soares
Cuisses - abdos - fessiers _____	13h20 à 14h20	_ Béatrice Soares
Couture _____	13h30 à 16h30	_ L'idée à coudre d'Occitanie
Gym pilates _____	16h45 à 17h45	_ Virginie Conan
Vinyasa yoga _____	17h30 à 18h45	_ Coralie Sawruk
Body sculpt _____	18h00 à 19h00	_ Lisa Mas

## VENREDI

Marche nordique sportive \_\_\_\_\_ 8h45 à 10h30 \_ Christophe Barthe

# PROGRAMMATION DES CLUBS D'ACTIVITÉS enfants / adolescents

## MERCREDI

Couture enfants/ados \_\_\_\_\_ 14h00 à 16h00 \_ L'idée à coudre d'Occitanie  
Yoga enfants \_\_\_\_\_ **NOUVEAU** recherche en cours

*Loisirs Centre se réserve le droit d'annuler un atelier ou un créneau si le nombre de participants est insuffisant.*

## TARIFS ANNUELS (septembre 2025 à juin 2026)

Publics	1 cours/ semaine	2 cours/ semaine	3 cours/ semaine	4 cours/ semaine	5 cours/ semaine
<b>Adultes</b>	155 €	195 €	235 €	265 €	295 €
<b>Enfants Adolescents</b>	125 €	171 €			

Pour toute inscription en cours d'année, à partir du second trimestre, le tarif est calculé sur une base trimestrielle.

## LES INTERVENANTS

### Activités gymniques

**Sylvie Marquet** est titulaire du diplôme BEGDA (Brevet d'État Gymniques et Disciplines Associées). Elle anime diverses activités (gym douce, cuisses-abdos-fessiers, stretching) et propose des cours adaptés à tous les publics.



**Béatrice Soares** est titulaire du diplôme C.Q.P (Certificat de Qualification Professionnelle). Elle anime diverses activités (cuisses-abdos-fessiers, body sculpt...) à Castres et ses environs. Elle propose des cours adaptés à tous les publics.



**Lisa Mas**, titulaire d'un Brevet d'État d'Éducateur Sportif depuis 2002, passionnée d'enseignement sportif, donne des cours collectifs de renforcement musculaire, stretching et de self défense féminin, ainsi que des cours particuliers à Castres et ses environs. Elle s'adapte à tous les niveaux dans une ambiance dynamique et chaleureuse et apporte une attention particulière au bien-être et à la progression de chacun(e).

**Virginie Conan** est titulaire du brevet d'État des Métiers de la forme. Elle anime de nombreux cours de zumba et gymnastique d'entretien dans la région. Sa gymnastique est ciblée sur le bien-être tant physique que mental des participants.



### Danse

#### **Amandine Carrère**

Titulaire du diplôme d'État de professeur de danse jazz du CESMD de Toulouse, elle enseigne depuis 2002 tout en continuant son métier de danseuse interprète.

### Qi gong

**Luc Bernard**, éducateur Moniteur Sportif, vous propose de partager son expérience des arts internes énergétiques chinois dans cet atelier. Ouvert et adapté à tous les publics. Il continue son perfectionnement avec Mr Su BaoQuan (Shanghai).



### Marche nordique sportive

**Christophe Barthe** a une bonne expérience en marche nordique. Il a arpenté les nombreux chemins et terrains vallonnés du département. Il adapte les cours en fonction du niveau du groupe.



### Nâtha yoga

**Sabrina Lloris** est diplômée et membre de la Fédération Française des Écoles de Yoga.

Après une première rencontre il y a 22 ans avec le Hatha yoga, elle a poursuivi ses pratiques et recherches personnelles pour rencontrer en 2017 le Nâtha yoga à l'école Chotika de Toulouse où elle obtiendra son diplôme après 4 ans d'enseignement (+ 1 an d'approfondissement). Elle continue notamment auprès de Florent Leboucher, Christian Tikhomirow et Sandrine Cilla et prépare un diplôme de professeure de Yoga nidra, le yoga du sommeil éveillé.

### Vinyasa yoga

**Coralie Sawruk** est certifiée en vinyasa yoga. Elle a enseigné à Londres au prestigieux Queen's Club de Chelsea et travaillé avec de nombreux organismes. Elle a approfondi sa pratique avec Sri Dharma Mittra, Ana Forrest, David Garrigues, Dylan Werner, Baron Baptiste et étudié les chakras avec Anodea Judith.



### Yoga du rire

**Delphine Lucas**, animatrice certifiée de yoga du rire, diplômée de l'Institut Français du yoga du rire et du rire santé. Pour le grand public : enfants, adultes et seniors.

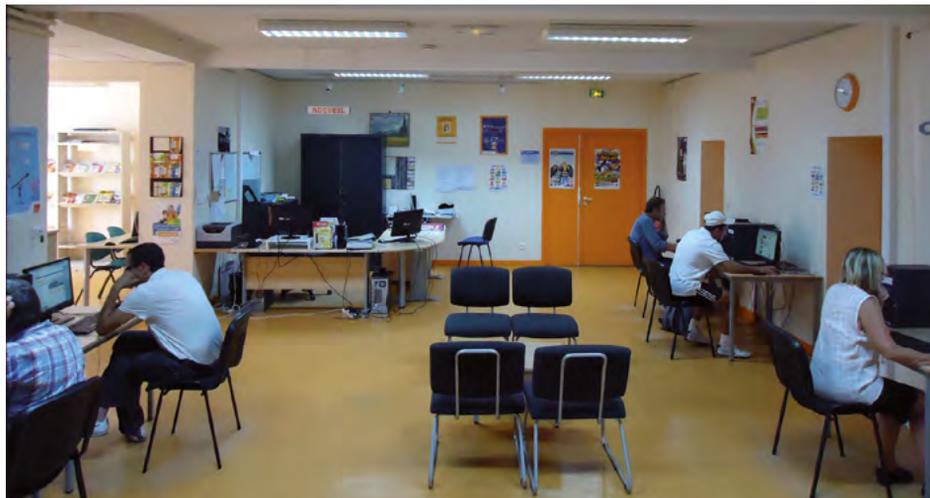
Présidente de l'association ARYA VITARAM spécialisée en pratiques positives basées sur le corps et l'esprit, elle saura vous proposer une approche holistique du bien-être de la personne et de son environnement.



### Sophrologie

Formé en sophrologie et relaxation, **Patrick Donnadille** vous accompagne pour plus de bien-être et de positivité dans votre vie quotidienne par l'apprentissage d'une meilleure harmonie entre votre corps et votre esprit.





## L'ESPACE NUMÉRIQUE

L'espace numérique est constitué d'un réseau informatique :

- 12 ordinateurs en accès libre,
- 2 postes pour une utilisation « flash »,
- un espace collégien pour travail en groupe (recherches, exposés, rédaction de rapports de stage).

L'équipement comprend les périphériques suivants : WiFi, scanner et imprimante.

Accompagnement et possibilités d'aide :

- démarches administratives en ligne (carte grise, pièce d'identité, permis via ANTS),
- possibilité de scanner et d'imprimer des documents,
- aide à la recherche des formulaires officiels,
- aide pour les demandes d'extrait d'acte de naissance, de mariage et de casier judiciaire,
- création d'adresses électroniques,
- mise en page de CV.

Lundi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 18h, mardi et mercredi de 14h à 18h.

### BON À SAVOIR

- 📄 gratuit
- 📄 accessible tout le long de l'année sur les périodes d'ouverture de Loisirs Centre

# INFOS PRATIQUES

Loisirs Centre est ouvert durant la saison des clubs d'activités de **8h45 à 19h45 les lundis, de 8h45 à 20h45 les mardis, de 11h30 à 19h00 les mercredis et de 8h45 à 20h00 les jeudis**. Ouverture une semaine sur deux pendant les vacances pour la gymnastique et fermeture pendant les vacances scolaires de Noël.

## Pièces à fournir :

Déjà inscrit les saisons précédentes :

- La fiche d'inscription complétée, signée ;
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois.

Nouvelle inscription :

- La fiche d'inscription complétée, signée ;
- Une photo d'identité (facultative) ;
- Pour les activités sportives, un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive, daté de moins de trois mois ;
- Un justificatif de domicile de moins de trois mois ;
- Un Dossier Unique Famille (un seul par foyer), obligatoire pour toute inscription d'un enfant mineur. Si vous avez déjà rempli un Dossier Unique Famille, vous devez simplement compléter ce dossier d'inscription.

L'ensemble de ces pièces est à transmettre :

- Pour une première inscription ou réinscription à partir du lundi 1<sup>er</sup> septembre 2025.
- Où ? : à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81100 Castres.

Les pièces du dossier doivent être remises, avant d'accéder à un atelier, directement à l'accueil de Loisirs Centre.

Où trouver le Dossier Unique Famille ?

- à l'Espace Famille, Maison des Services Publics, 110 boulevard Maréchal-Joffre, 81100 Castres
- en téléchargement sur [www.ville-castres.fr](http://www.ville-castres.fr)
- à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81100 Castres

39, rue Émile-Zola - 81100 CASTRES

Téléphone : 05 63 62 42 62

Courriel : [loisirs.centre@ville-castres.fr](mailto:loisirs.centre@ville-castres.fr)