



Saison 2026-2027

LOISIRS CENTRE

39, RUE ÉMILE-ZOLA 81100 CASTRES

**programme clubs
d'activités**



Une nouvelle saison sous le signe du partage et de l'épanouissement !

Le mois de septembre marque non seulement la rentrée scolaire mais également le retour tant attendu de nos activités à Loisirs Centre pour tous les passionnés et les curieux.

Nous sommes ravis de vous ouvrir les portes de cette nouvelle saison 2026-2027. Notre structure, située au 39, rue Émile-Zola à Castres, demeure un espace convivial dédié à l'apprentissage, à la découverte et, surtout, au plaisir d'être ensemble.

Que vous cherchiez à prendre soin de votre corps, à apaiser votre esprit ou à stimuler votre créativité, notre programme a été pensé pour répondre à toutes vos envies :

- Sport et Vitalité : de la Marche nordique au Body sculpt, en passant par la Gym pilâtes ou le Vinyasa yoga, nos activités visent la santé et l'autonomie pour tous.
- Bien-être et Sérénité : retrouvez l'équilibre avec la Sophrologie, le Nâtha yoga, le Qi gong ou encore les séances libératrices de Yoga du rire.
- Partage et Loisirs : venez exprimer vos talents à l'atelier couture ou partager une partie conviviale au club de Scrabble.

Nous sommes heureux d'enrichir notre programmation avec quelques nouveautés :

- Le Yoga pour enfants : ce cours leur permettra de découvrir la sérénité et la conscience du corps de manière ludique.
- Atelier main habiles : venez exercer vos mains tout en vous amusant ! Jeux, défis et activités manuelles vous aideront à développer votre agilité, votre coordination et votre habileté dans une atmosphère détendue et conviviale.

Notre credo reste inchangé : santé, épanouissement, plaisir et autonomie. Pour vous accompagner, notre équipe d'intervenants diplômés met tout son savoir-faire à votre service pour assurer votre progression dans une ambiance chaleureuse.

Côté pratique :

- Les inscriptions seront ouvertes dès le lundi 31 août 2026 pour une reprise des activités le lundi 7 septembre 2026.
- Pour votre confort, le paiement s'effectue par facturation à domicile avec une possibilité de règlement en trois fois.

Toute l'équipe de Loisirs Centre vous souhaite une excellente saison, riche en rencontres et en nouvelles découvertes !

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 Gym pilates est une activité douce qui associe renforcement musculaire, étirements et travail de la posture. Elle permet de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la souplesse, l'équilibre et le bien-être général.

Stretching

Le Stretching est une activité douce basée sur des exercices d'étirement visant à améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire. Il favorise le bien-être physique et aide à réduire les tensions du quotidien.

Gym douce

La Gym douce est une activité physique adaptée à tous, qui permet d'entretenir sa condition physique en douceur. Elle améliore la mobilité, l'équilibre, la souplesse et le tonus musculaire tout en respectant les capacités de chacun.

Cuisses-abdos-fessiers

Le cours de Cuisses-abdos-fessiers (CAF) est une activité de renforcement musculaire ciblée qui permet de tonifier le bas du corps et la sangle

abdominale. Il aide à développer l'endurance musculaire, améliorer la posture et sculpter la silhouette.

Nâtha yoga

Issu de la tradition du Hatha yoga, le Nâtha yoga met l'accent sur la conscience du corps, la respiration et la tenue des postures. Les séances permettent de développer la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration tout en favorisant la détente et l'harmonie intérieure. Cette pratique, accessible à tous, aide à mieux gérer le stress et à améliorer le bien-être au quotidien.

Hatha yoga

Le Hatha yoga est une pratique douce et complète, idéale pour découvrir le yoga ou approfondir sa pratique en respectant son rythme. Les séances associent postures, respiration et relaxation afin d'assouplir le corps, renforcer la musculature en profondeur et apaiser le mental. Accessible à tous les niveaux, il contribue au bien-être global, à une meilleure posture et à un équilibre durable entre énergie et sérénité.

Gym d'entretien

La Gym d'entretien est une activité physique complète qui permet de maintenir sa forme, sa tonicité et sa mobilité. Elle associe renforcement musculaire, exercices cardiovasculaires, coordination et étirements.

Body sculpt

Le Body sculpt est un cours de renforcement musculaire complet qui tonifie l'ensemble du corps. Il combine des exercices de force, d'endurance et de coordination pour améliorer la silhouette et la condition physique.

Qi gong

Le Qi gong est une discipline traditionnelle chinoise basée sur des mouvements lents, fluides et coordonnés avec la respiration et la concentration. Cette pratique vise à faire circuler l'énergie vitale, à améliorer la souplesse, l'équilibre et la coordination, tout en réduisant le stress. Accessible à tous, elle contribue au bien-être physique et mental.

Marche nordique sportive

La Marche nordique sportive est une activité d'endurance qui se pratique avec des bâtons spécifiques permettant de propulser le corps et de solliciter à la fois le haut et le bas du corps. Elle améliore la capacité cardio-respiratoire, renforce les muscles, développe la coordination et favorise la dépense énergétique. Accessible à différents niveaux, elle se pratique en plein air et contribue au bien-être général.

Yoga sur chaise

Le Yoga sur chaise est une activité douce et accessible à tous, idéale pour entretenir son corps en toute sécurité. Les séances proposent des postures adaptées réalisées assis ou en appui sur une

chaise, associées à des exercices de respiration et de relaxation. Cette pratique favorise la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la détente mentale. Elle permet de rester actif tout en respectant les capacités de chacun, dans une approche bienveillante et progressive.

Sophrologie

La Sophrologie est une méthode douce et accessible à tous qui combine des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation positive. Elle permet de relâcher les tensions physiques et mentales, de mieux gérer le stress et les émotions et de renforcer la confiance en soi. Pratiquée régulièrement, elle contribue à améliorer la qualité de vie, le sommeil et le bien-être général, dans une approche simple et progressive.

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 : une parenthèse de joie et de bien-être

Chaque séance débute par un temps de connexion à soi, des exercices énergétiques et de respiration pour réveiller le corps. Puis, place aux exercices ludiques et aux rires guidés selon la méthode du Dr Madan Kataria. Un rire sans raison apportant énergie, bonne humeur et convivialité. La séance se termine par une relaxation profonde qui permet d'intégrer tous les bienfaits du rire et de retrouver un état de détente durable. Venez faire le plein d'énergie positive, relâcher le quotidien et repartir plus léger, et avec le sourire aux lèvres !

Yoga enfants (6-10 ans)

Une activité ludique pour bouger, respirer et se détendre tout en s'amusant. À travers des postures, des jeux et des exercices de respiration adaptés à leur âge, les enfants développent leur concentration, leur confiance en eux et leur bien-être. Une parenthèse de calme et de créativité pour grandir sereinement.

Full Body Circuit Training

Le Full Body Circuit Training est une activité dynamique et complète qui sollicite tous les groupes musculaires à travers un enchaînement d'exercices variés. Réalisé sous forme de circuit, il alterne travail cardio et renforcement musculaire pour développer la force, l'endurance et la tonicité. Accessible à différents niveaux grâce à des adaptations possibles, il permet de progresser efficacement tout en améliorant la condition physique générale dans une ambiance motivante et énergique.

Aérobixe

Une activité dynamique mêlant mouvements de boxe et cardio, sans contact. Idéale pour se dépenser, améliorer sa condition physique et évacuer le stress dans une ambiance conviviale et dynamique.

Renforcement musculaire

Activité physique complète visant à tonifier et renforcer l'ensemble du corps. Grâce à des exercices variés et adaptés à tous les niveaux, elle améliore la force, l'endurance, la posture et le bien-être général.

Scrabble (affilié FFSC)

Le Scrabble est un jeu de lettres et de stratégie qui consiste à former des mots sur une grille à partir de lettres tirées au hasard. Il développe le vocabulaire, la réflexion et la concentration.

Renseignement : 06 01 72 58 02.

ACTIVITÉS MANUELLES

Couture

La couture est une activité créative et accessible qui permet de découvrir ou de perfectionner l'art du travail du textile. À travers l'apprentissage des techniques de base ou plus avancées, chacun peut réaliser, réparer ou personnaliser ses créations. Elle favorise la concentration, la dextérité et l'expression artistique, tout en offrant le plaisir de concevoir des objets uniques et utiles dans une ambiance conviviale.

Atelier mains habiles

Des ateliers ludiques pour enfants et adultes afin de développer la motricité fine, la coordination et la précision des gestes. À travers des activités variées de manipulation et de créativité, chacun améliore son habileté manuelle, sa dextérité et son aisance au quotidien. Un moment convivial pour exercer ses mains tout en prenant plaisir à créer et à agir.

PROGRAMMATION DES CLUBS

adultes

LUNDI

Qi gong	9h00 à 10h00	Luc Bernard
Atelier mains habiles	10h00 à 11h00	Nathalie Boudène NOUVEAU
Gym pilates	12h10 à 13h10	Virginie Conan
Couture	13h30 à 16h30	L'idée à coudre d'Occitanie
Stretching	14h00 à 15h00	Sylvie Marquet NOUVEAU
Renforcement musculaire	15h30 à 16h30	Aurore Ginestet NOUVEAU
Gym pilates	16h35 à 17h35	Aurore Ginestet
Gym pilates	17h40 à 18h40	Aurore Ginestet
Body sculpt	18h45 à 19h45	Aurore Ginestet

MARDI

Stretching	9h00 à 10h00	Sylvie Marquet
Hatha yoga	10h00 à 11h00	Delphine Gros NOUVEAU
Scrabble	13h30 à 17h00	Association Scrabble
Cuisses - abdos - fessiers	15h55 à 16h55	Lisa Mas
Stretching	17h00 à 18h00	Lisa Mas
Gym douce	18h05 à 19h05	Sylvie Marquet
Sophrologie	18h05 à 19h20	Patrick Donnadille
Modern jazz adultes confirmés	19h15 à 20h45	Amandine Carrère

MERCREDI

Stretching	12h15 à 13h15	Sylvie Marquet
Nâtha yoga	12h15 à 13h15	Sabrina Lloris
Sophrologie	12h30 à 13h45	Patrick Donnadille
Gym d'entretien	14h55 à 15h55	Lisa Mas NOUVEAU
Yoga sur chaise	15h00 à 16h00	Sabrina Lloris
Stretching	15h55 à 16h55	Lisa Mas NOUVEAU
Yoga du rire	16h10 à 17h10	Delphine Lucas
Gym d'entretien	17h00 à 18h00	Sylvie Marquet
Vinyasa yoga	17h30 à 18h45	Coralie Sawruk
Stretching	18h05 à 19h05	Sylvie Marquet

D'ACTIVITÉS

JEUDI

Gym d'entretien	8h45 à 9h45	Virginie Conan
Hatha yoga	9h30 à 10h30	Delphine Gros NOUVEAU
Gym pilates	9h45 à 10h45	Virginie Conan
Aéroboboxe	11h00 à 12h00	Aurore Ginestet NOUVEAU
Body sculpt	12h15 à 13h15	Aurore Ginestet
Couture	13h30 à 16h30	L'idée à coudre d'Occitanie
Gym pilates	16h45 à 17h45	Virginie Conan
Vinyasa yoga	17h30 à 18h45	Coralie Sawruk
Full Body Circuit Training	17h55 à 18h55	Lisa Mas NOUVEAU

VENDREDI

Marche nordique sportive	8h45 à 10h30	Christophe Barthe
--------------------------	--------------	-------------------

enfants

MERCREDI

Atelier mains habiles	11h00 à 12h00	Nathalie Boudène NOUVEAU
Yoga enfants	14h00 à 15h00	Delphine Gros NOUVEAU

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

TARIFS ANNUELS (septembre 2026 à juin 2027)	1 cours/ semaine	2 cours/ semaine	3 cours/ semaine	4 cours/ semaine	5 cours/ semaine
Adultes	155 €	195 €	235 €	265 €	295 €
Enfants/adolescents	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.



Aurore Ginestet est titulaire d'un DEUST Métiers de la forme. Elle enseigne différentes activités comme le renforcement musculaire (body sculpt, cuisses-abdos-fessiers...), le pilates, la gym douce et des cours un peu plus cardio comme l'aérobic... Dynamique, 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.



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.



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 Tikhomiroff et Sandrine Cilla et prépare un diplôme de professeure de Yoga nidra, le yoga du sommeil éveillé.



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.



Hatha Yoga

Le yoga est entré dans la vie de **Delphine Gros** il y a plus de quinze ans. Formée à l'EFYMP par Françoise Mazet, dans la lignée de Gérard Blitz et suivant l'enseignement du Krishnamacharya Yoga Mandiram de Chennai, elle a découvert une voie de transformation profonde favorisant l'équilibre du corps, de l'esprit et du cœur. Aujourd'hui, elle a à cœur de transmettre cette pratique à chacun de ses élèves, quel que soit son âge, dans un esprit de partage et de bienveillance.



Ateliers mains habiles

Nathalie Boudène, graphothérapeute diplômée du CNPG, accompagne les enfants et les adolescents rencontrant des difficultés avec le geste d'écriture, qu'elles soient isolées ou associées à des troubles des apprentissages. Elle intervient également auprès de groupes d'enfants et d'adultes à travers des ateliers de motricité fine favorisant l'aisance gestuelle, la précision des mouvements et le plaisir d'agir avec ses mains.

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 11h00 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 31 août 2026.
- 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
- à l'accueil de Loisirs Centre, 39 rue Émile-Zola, 81100 Castres

39, rue Émile-Zola
81100 CASTRES
05 63 62 42 62

loisirs.centre@ville-castres.fr