

Association 8 & 1

L'association 8&1 vous propose des cours de danse, des ateliers, des practicas pour vous faire découvrir la salsa, les danses afro-cubaines et urbaines. Vous souhaitez débiter ou vous perfectionner, n'hésitez pas à venir danser aux rythmes de la salsa tous les jeudis et le 4^e dimanche de chaque mois.



Renseignements et inscriptions : Catherine Brogli : 06 20 81 50 69 ou 06 50 39 04 83 association8et1@gmail.com facebook : HUIT ET UN

La Chouette du Baobab

L'association propose des ateliers autour de la parentalité (apprendre à porter son enfant en écharpe, relaxation....) et des rencontres parents-enfants pour soutenir et accompagner les adultes dans leur rôle de parents, favoriser les échanges d'expériences et participer à l'éveil des enfants.



> **Programmation des ateliers : : www.lachouettedubaobab.blogspot.fr**

Renseignements et inscriptions : Elodie Reboul au 06 87 27 09 55, lachouettedubaobab@gmail.com

Relais Assistantes Maternelles de l'Albigeois Communauté d'agglomération de l'Albigeois

Le RAM organise des animations pour les assistantes maternelles agréées et les enfants qu'elles accueillent. Ces temps de rencontre favorisent les échanges et permettent aux jeunes enfants de se socialiser en douceur. Ils sont animés par une équipe de professionnels au travers d'espaces de jeux et d'ateliers d'éveil adaptés.



Renseignements et inscriptions : 05 63 46 48 96 - ram@grand-albigeois.fr

Club Maquettiste Tarnais



Le club s'adresse à tous les maquettistes débutants ou confirmés. Le club est basé sur la formation, l'échange, le dialogue et le partage. Les adhérents se réunissent tous les vendredis et les 1^{er} et 3^e dimanches de chaque mois.

Renseignements et inscriptions : Jérôme Roux - 06 03 06 92 17 contact@cmt-albi.fr

Association Touristique Sportive Culturelle des Administrations Financières du TARN (ATSCAF 81)

L'ATSCAF est ouverte à tous les actifs et retraités (ainsi qu'à leur famille), des administrations financières, des personnels des autres administrations ainsi qu'aux personnes privées. L'association s'implique dans de nombreuses manifestations locales (Marathon d'Albi, Ekiden, rencontres sportives) et propose différentes activités de loisirs à la maison de quartier :

- Gymnastique d'entretien et gymnastique tonique,
- Jeux de société,
- Atelier jardinage



Renseignements et inscriptions : 05 63 49 59 54 atscaf81@outlook.fr Permanences au siège - 30, rue lavazière, 2^e, 3^e et 4^e mardi du mois

Gymnastique Volontaire du Marranel



Dans une ambiance simple et décontractée, la GV du Marranel propose du lundi au vendredi différents cours pour tous les niveaux et toutes les attentes : pilates, dynamic seniors, stretching, aéro-latino, cardio / renfort musculaire, gym douce, gym oxygène (option marche nordique)... Stages à thème tout au long de l'année.

Renseignements et inscriptions : gymvolontaire-081051@epgv.fr - 06 13 85 17 55 - pytchoune@gmail.com

Au programme de votre semaine

> Lundi		
- Activité Physique Adaptée	9h30 - 11h30	
- Estampes	14h00 - 17h00	
- Atelier créatif	14h00 - 17h00	
- Qi Gong	16h00 - 17h30	
- Gym pilates	17h45 - 18h45	
- Gym pilates	18h45 - 19h45	
- Gym aéro Latino	20h00 - 21h00	
> Mardi		
- La Chouette du Baobab	9h00 - 17h30	
- Gym Dynamic seniors	9h00 - 10h00	
- Electronique (1 ^{er} et 3 ^e)	14h00 - 16h30	
- Gym d'entretien	17h45 - 18h45	
- Marche nordique	13h30 - 15h00	
- Qi gong	19h00 - 20h30	
- Tarot	20h30 - 23h00	
> Mercredi		
- Couture	9h00 - 12h00	
- Atelier créatif (3 ^e du mois)	9h30 - 17h00	
- Atelier créatif	14h00 - 17h00	
- Conversation espagnole	9h00 - 11h00	
- Atelier créatif	14h00 - 17h00	
- Scrabble	14h00 - 17h30	
- Gym pilates	17h15 - 18h15	
- Chorale	18h00 - 19h30	
- Gym pilates	18h15 - 19h15	
- Yoga	19h15 - 20h30	
- Tarot	20h30 - 23h00	
> Jeudi		
- RAM	8h30 - 12h00	
- Services publics	9h00 - 12h00	
- Gym form tonic seniors	9h00 - 10h00	
- Gym pilates	10h15 - 11h15	
- Relaxation	14h00 - 17h00	
- Jeux de carte, peinture	14h00 - 19h00	
- Salsa cubaine	19h15 - 22h30	
- Gym mix Yoga stretching, tonicité	18h45 - 19h45	
- Gym mix cardio muscu	20h00 - 21h00	
> Vendredi		
- Gym pilates	8h45 - 9h45	
- Gym pilates	9h45 - 10h45	
- Boutis provençal	9h00 - 12h00	
- Jeux de l'esprit /jardinage	14h00 - 19h00	
- Belote	14h00 à 18h00	
	ou 20h00 - 23h00	
- Maquettistes	19h00 - 23h00	
> Samedi		
- La Chouette du Baobab (1 ^{er} et 3 ^e)	9h00 - 12h00	
> Dimanche		
- Danse de salon (1 ^{er} et 3 ^e du mois)	14h30 - 19h30	
- Maquettistes (1 ^{er} et 3 ^e du mois)	9h30 - 14h00	
- 8&1 Salsa (4 ^e du mois)	14h00 - 19h00	

Conception-réalisation : Jérôme Poitte 06 30 94 53 09 Rédaction : Service vie des quartiers Impression : Escourbiac Imprimeur

Maison de quartier MARRANEL LE ROC



Retrouvez les activités
des autres maisons
de quartier de la ville d'Albi sur
www.mairie-albi.fr

Saison
2019
2020



Maison de quartier du Marranel, rue Alain Colas
Renseignements : service vie des quartiers-mairie d'Albi 05 63 49 12 81



ÉDITO

Plus que jamais, les maisons de quartier doivent constituer des espaces de proximité, des lieux ressources pour les habitants et les associations, favorisant le bien vivre ensemble où rencontres et échanges rimant avec convivialité, partage et solidarité.

Au plus près de chez vous, les maisons de quartier facilitent l'accès aux loisirs, à la citoyenneté et aux services publics utiles dans la vie quotidienne. Elles sont aussi le lieu de rencontres privilégiées avec vos élus, attentifs au bien vivre dans votre quartier.

Modernes et performantes, ouvertes aux associations, et à tous les Albigeois, ces véritables maisons de proximité sont des concentrés d'activités ; enfants, jeunes, adultes et seniors, chacun doit pouvoir y trouver l'activité de son choix. Cette maison de quartier est la vôtre.

Belle saison 2019-2020 à la maison de quartier du Marranel - Le Roc.

Stéphanie Guiraud-Chaumeil,
Maire d'Albi

Enrico Spataro,
Adjoint au maire délégué
à l'animation et à la vie des quartiers

**VOTRE ÉLU DE QUARTIER
À VOTRE RENCONTRE,
À VOTRE ÉCOUTE !**

9h00
11h00

Permanence de proximité 1^{er} mercredi du mois
ou par courriel permanence.marranel-roc@mairie-albi.fr

**À l'écoute des habitants, sans rendez-vous,
pour toute question relative à la vie quotidienne
ou à une situation particulière, faire part
de ses attentes, de ses doléances,
et de ses propositions pour améliorer le cadre
et la qualité de vie dans le quartier.**

Anne-Marie Niéto,
conseillère municipale déléguée
au quartier du Marranel / Le Roc

**FÊTE DES
ASSOCIATIONS**
7 septembre 2019
de 10h00
à 19h00



Services publics de proximité

Le jeudi matin, la ville d'Albi propose des services publics pratiques et une aide aux démarches dans la vie quotidienne :

- Pré-accueil et délivrance des dossiers de carte nationale d'identité et passeport
- Recueil et traitement des demandes de vie quotidienne (propreté, espaces verts, voirie...)
- Accompagnement dans les démarches administratives du quotidien
- Délivrance de sacs pour le tri sélectif des déchets



**Renseignements : 05 63 49 11 24 jeudi 9h-12h, sans rendez-vous
(en période scolaire uniquement)**



Association de quartier du Marranel

NOUVEAU : ATELIER ÉLECTRONIQUE !

L'association de quartier joue un rôle de coordinateur au niveau local, afin de fédérer les initiatives et faire émerger des projets collectifs, créateurs de liens sociaux. Elle encourage les échanges et les rencontres entre les générations. Elle anime et rythme la vie du quartier en organisant des manifestations festives ponctuelles (vœux de la nouvelle année, assemblée générale en février, vide-greniers en mai, repas de quartier en juin...) et des activités de loisirs chaque semaine, dans une ambiance familiale :

- Belote et tarot
- Couture
- Conversation en espagnol
- Scrabble
- Atelier créatif (travail de dentelles de papier, parchemin végétal...). Réalisation de cartes, faire-parts, menus, objets de papier décoratifs, fleurs en volume, décoration de table...
- Atelier Boutis et jeux d'aiguilles (technique ancienne dérivée du *matelassage*). En dessinant au fil des motifs et en rembourrant certaines parties avec des mèches de coton, des ombres et des lumières donnent lieu à un jeu de transparence et de relief.
- Chorale (accompagnée par une chef de chœur, interprétation à plusieurs voix d'un répertoire varié).
- Pétanque.



**Renseignements et inscriptions : Juan Niéto 05 63 38 48 29 ou 07 77 68 40 78
quartier.maranel@gmail.com**

La Plume et les Pinceaux

L'association réunit ses adhérents le jeudi après-midi autour de différents ateliers et activités artistiques et de loisirs :

- Dessin : mine de plomb, pastel, fusain, sanguine...
- Peinture : huile, acrylique, aquarelle...
- Jeux de société : échecs, dames, scrabble, tarots, rami...



**Renseignements et inscriptions : c.pierrot2@aliceadsl.fr ou
Claudine Pierrot 06 89 58 61 54 Permanences le jeudi après-midi de 14h à 19h**

Association de quartier Bellevue Saint-Salvadou

L'association de quartier Bellevue Saint-Salvadou œuvre pour la défense des intérêts collectifs et du cadre de vie des habitants des coteaux de Bellevue et concourt à l'animation de la vie locale. Elle propose plusieurs activités de loisirs à la maison de quartier :

- Danses de salon, bachata (1^{er} et 3^e dimanche du mois).
- Ateliers du carnaval : d'octobre à février, confection de costumes et approche chorégraphique pour les défilés du Carnaval d'Albi (16 et 23 février 2020)
- Randonnée : 2^e dimanche du mois



**Renseignements et inscriptions : Lucien Debus 06 78 69 73 49
assoc.saintsalvadou@orange.fr**

Shen Tao

L'association vous invite à découvrir le Qi Gong. Par une pratique régulière, le Qi Gong entraîne une détente et un bien-être physique, émotionnel et mental, renforce l'immunité et la vitalité, assouplit et renforce muscles et articulations, améliore l'équilibre et la souplesse...

Stages de découverte de la culture et des arts traditionnels asiatiques sont également organisés tout au long de la saison.



Renseignements et inscriptions : Florence Vodoz 06 81 82 6142 - shen.tao@orange.fr

Bouge et Respire

L'objectif de l'association est d'aider les insuffisants respiratoires à lutter contre le handicap et à rompre l'isolement tout en favorisant la prise en charge des maladies respiratoires chroniques et cardiaques : Informer, sensibiliser et éduquer. Les séances « Activité Physique Adaptée », la marche nordique et la relaxation sont assurées par des professionnels de la santé pour améliorer le souffle et réhabiliter les insuffisants respiratoires à l'effort.



**Renseignements et inscriptions : Gisèle Villot - 05 63 38 59 47 /
06 16 37 52 88 gisele.villot3@gmail.com**