

Espaces Agora

Créateurs de lien social

PROGRAMME DES ACTIVITÉS
2018/2019



VILLE de MURET
mairie-muret.fr

Le mot du maire

*«Les espaces Agoras,
des espaces pour le bien vivre ensemble.*

Depuis 9 ans maintenant les maisons de quartier (Espaces Agora), accueillent de plus en plus de Muretais (+ de 3 500), avides d'activités et de convivialité.

Cette année encore, les personnels municipaux vous ont préparé un programme de près de 80 activités possibles à des tarifs toujours aussi modestes.

Petits ou grands, en famille ou entre connaissance, venez goûter aux plaisirs de se retrouver.

A Muret, le lien social existe bel et bien.

Belle saison active à toutes et tous.

André MANDEMENT



Comment ça marche ?

Comment ça marche ?

Les 3 centres sociaux sont des équipements de proximité ouvert à tous, animé par le personnel municipal, pour pratiquer une activité, partager un savoir, sujet de société. Location de salle pour fête ou réunion de familles, gestion par le service logistique.

Je veux pratiquer une activité, comment dois-je faire ?

Les activités sont pour la grande majorité gratuites ou parfois payantes mais sur une base très accessible.

Si je choisis une activité payante, je dois acquérir une carte de paiement qui me donne accès à ces activités.

Combien coûte la carte de paiement ?

Pour les Muretais, la carte porteuse de 10 unités (chaque activité est décomptée en unité) est à 10 Euros si le QF est inférieur à 800 Euros et à 12 Euros pour un QF* supérieur à 800 Euros.*

*Pour les extérieurs habitant une des 26 autres communes du Muretain Agglo, elle est facturée à 20 Euros
Pour les extérieurs hors Muretain Agglo, 25 Euros.*

**QF : Quotient Familial CAF*

Inscription via le site internet de la mairie de muret à partir du 10 juillet ou directement à l'Espace Agora Peyramont.

Pièces à fournir :

- fiche d'adhésion complétée,*
- attestation responsabilité civile*
- certificat médical pour la pratique des activités physiques et sportives*

Activités Bien être

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Alimentation et santé						
Alimentation et santé			Une fois / mois 18h à 19h30	Une fois / mois 10h à 12h		
Atelier du rire	Une fois / mois 14h à 16h					
Communiquer pour mieux vivre		Une fois / mois 18h à 19h30				
Méditation						
Méditation Découverte	9h à 10h30					
Méditation Découverte				17h à 18h30 *		
Méditation Initié				12h15 à 13h30		
Relaxation						
Relaxation			1 unité 19h15 à 20h30	1 unité 19h15 à 20h30		

Langues

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Anglais						
Débutant			1 unité 18h30 à 19h30			
Débutant intermédiaire						1 unité 10h30 à 11h45
Intermédiaire				1 unité 19h à 20h		
Avancé (conversation)			1 unité 19h30 à 20h30			
Espagnol						
Débutant		1 unité 18h à 19h				
Débutant intermédiaire		1 unité 18h30 à 19h30				
Intermédiaire		1 unité 17h30 à 18h30				
Intermédiaire		1 unité 19h à 20h				
Confirmé		1 unité 19h30 à 20h30				
Confirmé	1 unité 18h45 à 19h45					
Langue des signes						
Initiation			10h à 11h			

* nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité

Agora Peyramont
Salle Chiffre

Agora Pyrénées
Salle Mermoz

Centre Social Maimai
Maïté Anglade

Découverte et Partage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Chant						
Gospel			1 unité 18h15 à 19h30 1 unité 19h30 à 20h45			
Cuisine						
Cuisine				Une fois / mois 5 unités 10h à 14h	Une fois / mois 5 unités 9h à 14h Une fois / mois 5 unités 10h à 14h	
Découvertes						
Animation émission radio	14h à 16h					
Découverte de l'astronomie (adultes et adolescents)				Une fois / mois 17h30 à 19h		
Escapades et découvertes		Deux fois / mois 14h à 17h				
Généalogie				Deux fois / mois 14h à 17h		
Oenologie débutant	Une fois / mois 1 unité 18h30 à 19h30					
Oenologie confirmé		Une fois / mois 1 unité 18h30 à 19h30				
Quais des savoirs (adultes / ados)				Une fois / mois 18h15 à 19h15		
Récits de voyage					Une fois / mois 10h à 12h	
Sortons ensemble						
Sortons ensemble		Une fois / mois 14h30 à 16h				

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Informatique / Communication						
Initiation Informatique		18h à 19h		18h à 19h		
Utilisation des portables					Deux fois / mois 10h30 à 12h *	
Jardinage et grainotèque						
Jardinage				Deux fois / mois 9h à 12h		
Jeux						
Belote			14h à 17h			
Pause café en jeux				14h à 17h		
Pétanque					14h30 à 17h30	
Scrabble	14h à 17h					14h à 16h45
Tarot, belote			À partir de 18h			
Musique						
Guitare débutant		1 unité 17h30 à 18h30 1 unité 18h30 à 19h30 1 unité 19h30 à 20h30				
Guitare intermédiaire		1 unité 20h30 à 21h30				
Guitare intermédiaire confirmé		1 unité 21h30 à 22h30				

Découverte et Partage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Initiation mandoline dès 9 ans		1 unité 18h30 à 19h30 *				
Rencontre musicale (musique adulte chant, batterie, instrument...)		10h à 12h *				
Trucs et astuces au naturel						
Trucs et astuces au naturel				Une fois / mois 14h30 à 17h		

Créativité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Activités créatives						
Aménagement extérieur : mur végétal					Deux fois / mois 14h à 16h *	
Dessin				1 unité 10h15 à 12h30		
Loisirs créatifs		1 unité 14h à 17h		1 unité 17h45 à 20h15		
Pergamano				14h15 à 16h15		
Récréations florales	Une fois / mois 18h45 à 20h45					
Couture / tricot						
Broderie, tricot crochet			9h à 12h			
Couture			1 unité 9h à 12h		1 unité 9h à 12h	1 unité 10h à 12h30
Tricot / crochet		14h30 à 17h *			1 unité 14h à 16h	
Écriture						
Café littéraire			Une fois / mois 14h à 16h			
Écriture					14h30 à 16h30 *	

* Nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité

Agora Peyramont

Agora Pyrénées

Centre Social Maimat

Salle Chiffre

Salle Mermoz

Maité Anglade

Créativité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Peinture						
Peinture au couteau		1 unité 10h à 11h15	1 unité 10h à 11h15	1 unité 10h à 11h15		
Peinture abstraite					1 unité 10h à 11h15	
Photos						
Découverte de la photo		Deux fois / mois * 14h30 à 16h30				
Expression						
Expression et improvisation		Deux fois / mois * 10h à 12h				

Famille

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Atelier créatif à la découpe de ses émotions			Ru trimestre 1 unité * 4/7 ans 15h30 à 16h45			
Comedy kids		Deux fois / mois * 6/12 ans 17h à 18h15				
Eveil corporel et sonore		Deux fois / mois Ru trimestre 0/3 ans 10h à 11h15				
Eveil musical			1/3 ans 10h15 à 11h15			
Eveil des sens					1/3 ans * 10h15 à 11h30	
Eveil sensoriel et motricité libre				Une fois / mois 0/18 mois 10h15 à 11h30		
Initiation musicale					Deux fois / mois 3/6 ans 16h45 à 17h45 Deux fois / mois 6/12 ans 18h à 19h	
Je joue avec mon enfant					Deux fois / mois 0/3 ans 10h15 à 11h30	
Jeux d'éveil moteur			Deux fois / mois 3/6 ans 15h45 à 17h *			
La petite fabrique des couleurs			Deux fois / mois 1/3 ans 10h15 à 11h30			
Le jardin des enfants		0/3 ans 10h à 11h30				

* Nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité

Agora Peyramont

Agora Pyrénées

Centre Social Maimat

Salle Chiffre

Salle Mermoz

Maité Anglade

Famille

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Les petits ateliers				Je marche/ 3 ans 10h à 11h30		
Les petits chefs				Une fois / mois 1/3 ans 1 unité 10h à 13h		
Lis moi une histoire	Une fois / mois 0/3 ans 10h à 10h45 11h à 11h45					
Motricité fine					Deux fois / mois Au trimestre 1/3 ans 10h15 à 11h30	
Parcours aventure		Deux fois / mois Je marche/ 3 ans 10h à 11h30				

Certificat médical nécessaire pour la pratique du parcours aventure et du «jeux d'éveil moteur»

Activités pour parents/enfants gratuites pour les Muretais sauf mention contraire

*** nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité**

Agora Peyramont

Agora Pyrénées

Centre Social Maimat

Salle Chiffre

Salle Mermoz

Maîté Anglade

Activités sportives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Aquagym						
Aqualudia		4 unités 11h30 à 12h15			4 unités 11h30 à 12h15	
Body sculpt						
Body sculpt	19h à 20h			19h à 20h	18h30 à 19h30	11h30 à 12h30
CAF (Cuisse Abdos Fessiers)						
CAF	18h à 19h 19h30 à 20h30		19h15 à 20h15			
Cardio						
Cardio gym	17h à 18h30				18h15 à 19h15	10h30 à 11h30
Gym tonic			18h15 à 19h15			
LIA (Low Impact Aérobie)					19h30 à 20h30	
Step (amener son step)				18h à 19h		
Cardio latino (zumba)						
Cardio latino				20h à 21h		
Move dance				19h15 à 20h15		
Danse						
Danse latine						1 unité 14h à 16h30
Danse salon		1 unité 19h à 20h				

Activités sportives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Golf						
Golf débutant		14h à 17h				
Golf confirmé avec carte verte		14h à 17h				
Gym						
Gym douce			10h à 11h 11h à 12h	11h à 12h 17h30 à 19h		
Hulla hoop						
Hulla hoop adultes et à partir de 11 ans		1 unité 18h30 à 19h30				
Marche sportive						
7-8 km					9h30 à 12h	
10-15 km					9h à 12h	
Marche sportive		14h à 16h30				
Marche douce équilibre/jeux de mémoire				14h à 16h	*	
Pilates						
sans ballon				20h15 à 21h15	9h à 10h 11h à 12h	
avec ballon	20h30 à 21h30	* 19h15 à 20h15		10h15 à 11h15		
Renforcement musculaire						
Renforcement musculaire	9h à 10h 10h15 à 11h45	18h15 à 19h15	10h15 à 11h45 10h30 à 11h30 12h à 13h	10h à 11h 11h15 à 12h15 17h à 18h	10h à 11h 10h15 à 11h45 19h15 à 20h15	

Activités sportives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Stretching						
Stretching				9h à 10h *		
Yoga						
Yoga	1 unité 12h15 à 13h30	1 unité 12h15 à 13h30		1 unité 17h45 à 19h 19h15 à 20h30		
Yoga Hatha	1 unité 19h à 20h15					

Certificat médical nécessaire pour la pratique de ces activités

**Activités pour adultes et gratuites pour les Muretais
sauf mention contraire**

*** Nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité**

Agora Peyramont

Agora Pyrénées

Centre Social Maimai

Salle Chiffre

Salle Mermoz

Maité Anglade

Jeunes 13/17 ans

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Club ados			14h à 18h		17h30 à 19h	
Espace musique			14h à 18h			14h à 16h45



VILLE de MURET
mairie-muret.fr



Espace Agora Pyrénées

138, avenue des Pyrénées - Muret
Tél. 05 62 48 74 40 • Fax 05 62 48 74 41
E-mail : agora.pyrenees@mairie-muret.fr
*Ouverture : du lundi au vendredi
de 10h à 12h30 et 14h à 19h*



Espace Agora Peyramont

30, chemin de la Pradette - 31600 Muret
Tél. 05 61 16 32 80 • Fax 05 61 16 32 81
E-mail : agora.peyramont@mairie-muret.fr
*Ouverture : du mardi au vendredi
de 10h à 12h30 et 14h à 19h
le samedi de 10h à 12h30 et de 14h à 17h*



Centre social du quartier Maimat

20, rue Joseph Gasc - 31600 Muret
05 61 51 90 91 ou 54 • Fax 05 61 51 90 81
E-mail : cs.maimat@mairie-muret.fr
*Ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 12h et 14h à 17h
le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h*