
Espaces Agora

Créateurs de lien social

PROGRAMME DES ACTIVITÉS
2019/2020



VILLE de MURET
mairie-muret.fr

Le mot du maire

Les espaces Agoras fêtent leurs dix ans cette année !

Cela fait maintenant 10 ans que les Espaces Agora (maisons de quartier), véritables lieux de rencontre et de convivialité, accueillent près de 4000 Muretais en quête de créativité, de découverte et de partage.

Les Espaces Agora, leur offre d'animations, les relations tissées grâce à leur action, sont devenues un acteur majeur au centre de la vie sociale de la ville et chères au cœur de nombreux Muretais.

Je vous invite à prendre connaissance du programme 2019/2020 que vous ont préparé les agents municipaux. Vous y sont proposées plus de 100 activités gratuites ou à des tarifs très accessibles.

Venez pousser la porte des Agoras.

A Muret, le lien social est une réalité.

Belle saison active à toutes et tous.

André MANDEMENT
Maire de Muret



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 16 juillet au 4 septembre ou directement à l'Espace Agora Peyramont, les matins de 9h à 12h du mardi au vendredi.

Pièces à fournir :

- attestation responsabilité civile de l'année en cours*
- 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 17h30 à 19h	Une fois / mois 14h30 à 16h30		
Atelier du rire	Deux fois / mois 14h à 16h					
Communiquer pour mieux vivre		Une fois / mois 18h à 19h30				
Parlons bien être			Une fois / mois 18h à 19h15 *			
Café des aidants	Deux fois / mois 14h30 à 17h *					
Dispensaire du bien être				Une fois / mois 13h30 à 17h		
Yoga du Rire			9h15 à 10h15 *			
Relaxation						
Relaxation			1 unité 19h15 à 20h30	1 unité 19h15 à 20h30		
Sophrologie						
Sophrologie		18h à 19h *				

* Nouveau créneau ou nouvel intervenant ou nouvelle activité

Agora Peyramont

Agora Pyrénées

Centre Social Maimat

Salle Henri Laforgue

Salle Mermoz

Maïté 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	19h30 à 20h30			19h à 20h		11h30 à 12h30
Cardio						
Cardio gym					18h15 à 19h15	10h30 à 11h30
Cardio renfo dance	17h à 18h30		18h à 19h			
Gym tonic			18h15 à 19h15			
LIA (Low Im- pact Aérobic)				18h à 19h	19h à 20h	
Cardio latino						
Cardio latino				20h à 21h		
Cuisse Abdos Fessiers						
CAF	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30		19h15 à 20h15			
Danse						
Danse latine						1 unité 14h30 à 16h
Danse salon		1 unité 18h30 à 19h30				

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

sportives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Step						
Step (amener son step)					18h à 19h *	
Stretching						
Stretching				9h à 10h	10h45 à 11h45	
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 Maimat

Salle Henri Laforgue

Salle Mermoz

Maître Anglade

Créativité

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Activités créatives						
Aménagement extérieur : mur végétal					Deux fois / mois 14h à 16h	
Dessin				1 unité 10h15 à 12h15		
Loisirs créatifs		1 unité 14h30 à 17h 1 unité 17h45 à 20h15				
Pergamano				14h15 à 17h		
Récréations florales	Une fois / mois 18h45 à 20h45					
Couture / tricot						
Broderie, tricot crochet			9h à 12h			
Couture			1 unité 9h30 à 12h *		* 1 unité 9h30 à 12h 1 unité 10h à 12h30 1 unité 14h à 16h30	
Tricot / crochet		14h30 à 17h				
Ecriture						
Café littéraire			Une fois / mois 14h à 16h			
Ecriture		1 fois sur 2 15h30 à 17h				
Expression						
Expression et improvisation		Deux fois / mois 10h30 à 12h				

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	

Découverte et Partage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Brico vélo et balade						
Brico vélo et balade		Deux fois / mois à partir de 14h				
Chant						
Gospel et variétés	1 unité 18h30 à 20h					
Cuisine						
Cuisine				Une fois / mois 5 unités 10h à 14h Une fois / mois 5 unités 10h à 14h	Une fois / mois 5 unités 9h à 14h	

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Découvertes						
Découverte du ciel (adultes et adolescents)				Une fois / mois 18h15 à 19h30		
Découvertes de voyage				Une fois / mois 10h à 12h		
Escapades et découvertes		Deux fois / mois 14h à 17h				
Généalogie				Une fois / mois 14h30 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 18h à 19h30		
En route vers le Zéro déchet			Une fois / mois 18h à 19h15 *			
Informatique / Communication						
Initiation Informatique		18h à 19h		18h à 19h		
Utilisation des portables					Deux fois / mois 10h30 à 12h	
Jardinage et grainothèque						
Grainothèque			10h à 12h			
Jardinage				Deux fois / mois 9h à 12h		
Jeux						
Belote			14h à 17h			

et Partage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Jeux de mémoire et de logique				Deux fois / mois 14h30 à 16h		
Pause café en jeux				14h à 17h		
Pétanque (boules non fournies)		14h à 17h *			14h15 à 17h30	
Scrabble	14h à 17h					14h à 16h45
Tarot			À partir de 20h			
Tennis de table		À partir de 20h				
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				
Rencontre musicale (musique adulte chant, batterie, instrument...)		9h30 à 12h				
Trucs et astuces au naturel						
Trucs et astuces au naturel		Une fois / mois 14h15 à 16h30				

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Atelier créatif à la découverte de ses émotions			Deux fois / mois 1 unité * 5/8 ans 14h15 à 15h30			
Atelier créatif et découvertes sensorielles				18 mois/ * 3 ans 10h15 à 11h30		
Comedy kids		Deux fois / mois 6/12 ans 17h à 18h15				
Eveil corporel et sonore		Deux fois / mois Au trimestre 0/3 ans 10h à 11h15				
Eveil musical			Deux fois / mois 1/3 ans 10h15 à 11h15			
Eveil sensoriel et motricité libre				Deux fois / mois 0/18 mois 10h15 à 11h30		
Initiation musicale					Deux fois / mois 6/12 ans 18h à 19h	
Je joue avec mon enfant					Une fois / mois 0/3 ans 10h15 à 11h30	
Jeux d'éveil moteur			Deux fois / mois 4/6 ans 15h45 à 17h			
La petite fabrique des couleurs			Deux fois / mois 1/3 ans 10h15 à 11h30			
Les petits chefs			Une fois / mois * Dès 18 mois 1 unité 10h15 à 13h15			

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Lis moi une histoire	Une fois / mois 0/3 ans 10h30 à 11h30					
Mes petits ateliers scientifiques			Une fois / mois 6 / 11 ans 14h15 à 16h15 *			
Motricité fine					Deux fois / mois Au trimestre 1/3 ans 10h15 à 11h30	
Parcours aventure		Deux fois / mois Je marche / 3 ans 10h15 à 11h30				
Paroles de parents						Une fois / mois 10h à 11h30 *
Pétanque junior (boules non fournies)			Dès 6 ans 14h à 17h *			
Récré à jeux		1/3 ans 10h15 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 Mainat

Salle Henri Laforgue

Salle Mermoz

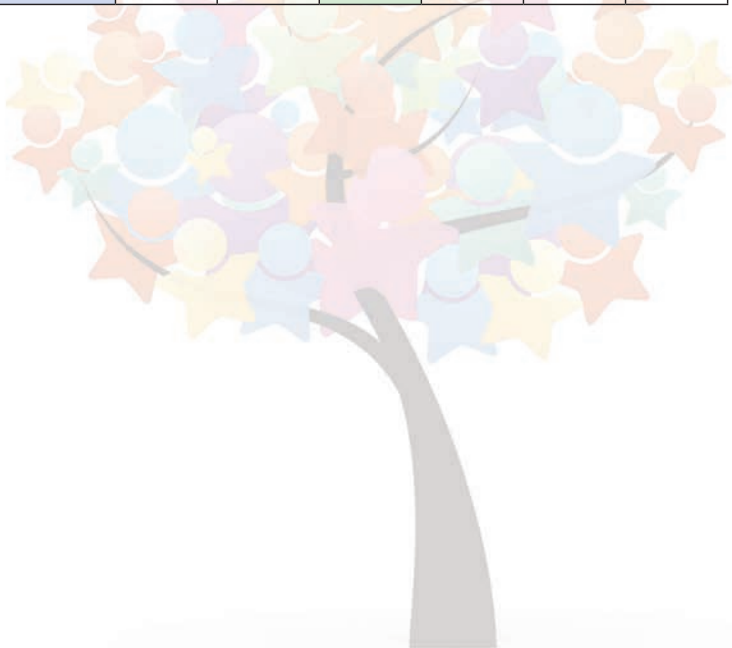
Maité Anglade

Langues

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

Jeunes 13/17 ans

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





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*