

l'Association Culturelle d'Arthès présente :

**Arthès** *Salle des Loisirs*

**Place à...**

**« Chantons sous les toits ! »**

vendredi 28 septembre

**Lise Martin**

**Frasiaak**

samedi 29 septembre

**Jean Duino**

**Didier Tousis**

dimanche 30 septembre

**Claire Gimatt**

**Reno Bistan**

*Association Culturelle d'Arthès*

Renseignements au 05 63 55 18 56 | 05 63 45 05 93 <http://acarthès.free.fr>

Association « Les Amis d'Izi »

Guitare

C'est la rentrée !!!

Cours de guitare proposés par l'association 'Les amis d'Izi': quel que soit votre âge ou votre niveau, vous pouvez venir !

Cours tous les mercredis de 18 h 30 à 19 h 30 dans l'ancienne salle de danse à côté de la salle Georges Albinet.

À partir de 7 ans. Prêt de l'instrument possible au départ.

Premier cours : le mercredi 5 septembre 2018

Renseignements et inscriptions: Olivier Brabant : ☎ 06 06 43 21 37





## CHRISMI'DANSE

### 1 LOTISSEMENT LA SOLEILLADA 81160 ARTHÈS

Association loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901 et du décret du 19 août 1901

L'association « CHRISMI'DANSE » démarrera son activité le jeudi 6 septembre 2018, à la salle des fêtes d'Arthès de 19 h à 23 h.

Venez nous découvrir lors de cette soirée d'information !

Toutes les personnes intéressées par la danse de salon (paso-doble, rock, cha-cha-cha, tango, valse, samba, rumba, etc.) sont invitées à nous rejoindre.

La soirée sera composée de deux parties :

1<sup>er</sup> partie dédiée aux personnes confirmées (19 h à 20 h 30),

2<sup>e</sup> partie dédiée aux débutants (20 h 30 à 22 h) pas de base et diverses figures,

Puis de 22 h à 23 h dansons tous ensemble.

Les séances auront lieu toutes les semaines, le jeudi soir, animées par Christiane.

Que vous soyez débutant ou confirmé, n'hésitez pas à venir vous détendre dans la bonne humeur et la convivialité.

Les membres du bureau

L'association « **Jazzphonie** » a pour objectif la promotion de la musique à travers le chant choral et la musique jazz.

La chorale d'Arthès, sous la direction de Bruno Balazard, chef de chœur professionnel, aborde un répertoire de chants traditionnels français mais aussi de diverses musiques du monde.

Les répétitions ont lieu le mercredi soir de 20 h à 22 h à la salle des loisirs Georges Albinet à Arthès et elles reprendront le mercredi 12 septembre 2018. Dans une ambiance conviviale et détendue nous apprenons les techniques du chant.

Le but c'est tout d'abord se faire plaisir tout en apprenant et faire plaisir au public qui vient nous écouter lors des concerts auxquels nous participons.

Chaque année, nous organisons deux manifestations autour de la musique. Tout d'abord une soirée jazz où nous invitons des musiciens professionnels en proposant des styles différents et abordables pour tous les publics.

Nous proposons aussi une soirée autour du chant choral en invitant des ensembles vocaux aux répertoires différents. Cette soirée a lieu à l'église d'Arthès et son but c'est l'échange entre choristes et le partage avec le public dans une ambiance conviviale.

Alors nous vous invitons à vivre avec nous ces deux soirées, le JAZZ au mois de mars 2019 et la rencontre chorale au mois de mai 2019.

Pour les personnes qui aiment chanter et pour ceux qui ont envie d'être initié au chant choral, vous pouvez nous rejoindre à compter du 12 septembre.

Pour tout renseignement :

Jackye Chèvre : ☎ 06 10 15 17 35 ou par courriel à jackyechèvre@gmail.com



## Gymnastique Volontaire Seniors d'Arthès

La saison 2017 - 2018 de la Gymnastique Volontaire Seniors d'Arthès s'est terminée par une journée conviviale le 12 juin. Après une randonnée en forêt et un repas au restaurant de Sérénac, l'équipe des bénévoles des « Carillons Tarnais » a accueilli et guidé tout le groupe pour la visite du carillon de Gaulène.

Une saison s'achève, une nouvelle se profile.

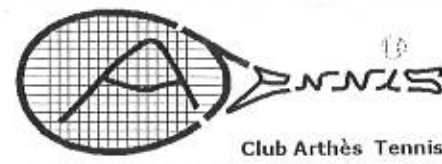
Elle débutera le mardi 11 Septembre 2018 à 10 h à la salle communale d'Arthès.

Si vous souhaitez maintenir votre forme, venez partager des séances de qualité dans une ambiance chaleureuse.

Les inscriptions se feront lors de ces séances tous les mardis et vendredis de 10 heures à 11 heures.

Notre assemblée générale se tiendra le mardi 25 septembre à 14 h 30.

Plus de renseignements au ☎ 05 63 45 27 20.



Après une saison riche en événements le Club Arthès Tennis prépare la reprise ! La Fédération Française de Tennis a avancé le début de l'année tennistique au 1<sup>er</sup> septembre. Il est préférable d'avoir sa licence au plus tôt. La saison passée, l'école de tennis a fonctionné avec Raquel MAZZELLA, elle a été très appréciée de tous. Sa santé ne lui permet pas à ce jour de reprendre ses activités éducatives et sportives.

Elle sera remplacée, le temps qu'il faudra par Alexandre MANUEL, enseignant de tennis de Puygouzon et de Cambon, pour tous les cours du lundi et par Emmanuel CALMELS, un arthésien, ex-joueur de Lescure pour les cours du jeudi. Tous les deux vous attendent pour la reprise officielle dès la semaine du lundi 10 septembre.

Les inscriptions et réinscriptions se feront à partir du **lundi 3 septembre à 17 heures** à la salle des sports puis tous les lundis et jeudis de septembre à partir de 18 heures.

Nous espérons vous voir nombreux à « taper la balle » en 2018-2019. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un membre du club.

Renseignements au 05.63.47.58.74 ou au 05.63.45.28.81 ou au 05.63.45.92.77

## Association TOP FORME

La rentrée n'est pas loin ! C'est même tout de suite !

Envie de bouger, de se dépenser, d'entretenir sa ligne ? Tout cela près de chez vous, dans une ambiance conviviale !

**Pratiquer une activité physique c'est gérer son « capital santé » !**

Mesdemoiselles, Mesdames et Messieurs, vous êtes les bienvenus au sein de notre association de gym Top Forme.

Les cours reprennent la semaine 37:

❖ lundi 10 septembre - « Pilate » et « Moment zen »

❖ mardi 11 septembre - « Explosif Gym »

Une nouveauté pour cette rentrée ! Top Forme propose du YOGA pour enfants et adultes !

❖ mercredi 12 septembre - « Viens te détendre » (enfants)

❖ jeudi 13 septembre - « Matinée bien être » (adultes)

Notre association adhère à l'association nationale des chèques vacances (ANCV) et à ce titre elle accepte les coupons « sport » pour le paiement de la cotisation à Top Forme.

Venez découvrir notre association : **UN COURS D'ESSAI OFFERT !!!**

Vous pouvez prendre contact auprès de la présidente Nadia LAMHENE au ☎ 06 24 75 60 34

<p>LUNDI</p> <p>Pilate 18 h 45 - 19 h 45 Moment Zen 20 h - 21 h</p>	<p>MARDI</p> <p>Explosif Gym 20 h - 21 h</p>	<p>MERCREDI</p> <p>Viens te détendre (enfants) 16 h 30 - 17 h 30</p>	<p>TARIF Cours adultes 120 € Cours enfants 90 €</p>
<p>JEUDI</p> <p>Matinal bien être 10 h - 11 h</p>	<p>INSRIPTIONS topforme@gmx.fr 06 24 75 60 34</p>		
<p>1<sup>er</sup> COURS D'ESSAI GRATUIT</p>			<p>Arthès Salle Georges Albinet</p>

# CLUB ARTHÈS-SAINT-JUÉRY BASKET

VA BIEN TÔT REPRENDRE !

aison, voici les équipes dans lesquelles vous pourrez vous inscrire :

et U13 garçons

et U15 garçons

seniors masculins

sport santé qui vous a été présenté dans la dernière « Voix du Couderc »

ions débiteront la dernière semaine d'août et ensuite les mercredis après midi du mois de septembre.

ez contacter pour tous renseignements :

nte du club, Cathy FABRE au 06 18 87 03 47

r du club, Benjamin BERMENGO au ☎ 06 77 36 37 36

à bermengo.benjamin@orange.fr

nvitons donc dès le mois de septembre à venir tester l'activité basket, deux séances vous sont offertes.

ise sportive à tous.



## DÉTENTE - ZÉNITUDE - ANTISTRESS - BONHEUR D'ÊTRE

gie est une technique de développement personnel.

grâce à l'association de la respiration, de la visualisation et de la relaxation, d'activer le conscient et de bien être.

s :

er le stress et les émotions au quotidien,

er la confiance en soi,

les facultés de concentration et de mémorisation,

triser les troubles du comportement,

porter les douleurs physiques et morales.

crètement elle est pratiquée, notamment :

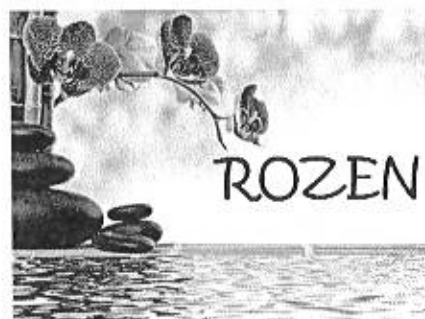
ouver le sommeil et l'améliorer

onter les épreuves de la vie (examens, entretien, divorce, deuil,

..)

ompagner les prises de décisions (arrêter de fumer, maigrir,

diverses...)



Sophro-Relaxation vous accueille les lundis de 19 h 25 à 20 h 30 à Arthès salle Dojo à l'espace associatif  
urens, rue Émile Roquefeuil.

ont dispensés par une sophrologue diplômée.

ssais gratuite le lundi 24 septembre 2018 et la reprise officielle est le lundi 1<sup>er</sup> octobre 2018.

enseignement n'hésitez pas à contacter : M<sup>me</sup> Roselyne LARROQUE au ☎ 06.84.91.97.44



L'agence postale d'Arthès sera fermée du

**lundi 3 septembre au vendredi 21 septembre 2018 (inclus).**

Durant cette période, vous pouvez retirer vos colisimos ou lettres recommandées au bureau de poste de Saint-Juéry.

POSTE

CLUB ARTHÈS-SAINT-JUÉRY BASKET