

Wes'Tarners - Danse Country

Venez découvrir et pratiquer la danse country pour débutants & débutants intermédiaires. La country dance (littéralement « danse paysanne ») est une danse anglaise du XVII^e siècle, à l'origine de la contredanse. Les country dances se pratiquent à quatre, six ou huit danseurs, voir davantage. Les danseurs sont disposés en cercle, en carré ou en deux colonnes. Très vite, c'est cette dernière formation qui prévaut, permettant le déroulement progressif de la danse pour un nombre illimité de danseurs. Si les figures sont précises, les pas sont souvent laissés à la fantaisie du danseur.



Renseignements et inscriptions : Jeanine Rouquette - 06 89 32 76 20

Association l'Albigeoise

L'association réunit les mamans et les bébés pour échanger sur la thématique du jeune enfant et de son épanouissement individuel. Elle organise des ateliers animés par des professionnels de la petite enfance et de la santé.

Renseignements et inscriptions : Pauline Roche 07 70 01 43 24 - lalbigeoise@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 le 2^e et 3^e dimanche de chaque mois.



Renseignements et inscriptions : Lilian Gaujarengues - 06 30 53 26 70
secretariat@clubmaquettiste81.org

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 atscafarn@outlook.fr
Permanences au siège - 30, rue lavazière, 2^e, 3^e et 4^e mardi du mois

La Deudeuch Albigeoise

Comme son nom l'indique, la Deudeuch Albigeoise regroupe les passionnés de la célèbre CITROEN 2CV et de ses dérivés pour expositions, échanges d'idées et balades touristiques. Pour adhérer à l'association, il faut être propriétaire d'un véhicule CITROEN 2CV ou dérivé.



Renseignements et inscriptions : Serge Durand - 06 48 92 56 45 ou
Pierre Albert 07 83 00 00 95 - ladeudeuchalbigeoise@gmail.com

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

Au programme de votre semaine

> Lundi

- Activité Physique Adaptée 10h00 - 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

- Gym Dynamic seniors 9h00 - 10h00
- Permanence Bouge et respire 9h00 - 12h00
- Gym d'entretien 17h45 - 18h45
- Marche nordique 13h30 - 15h00
- Atelier mosaïque 13h30 - 17h00
- Country 19h30 - 23h00

> Mercredi

- Atelier créatif (3^e du mois) 9h30 - 17h00
- Conversation espagnole 9h00 - 11h00
- Atelier créatif 14h00 - 17h00
- Scrabble 14h00 - 17h30
- Chorale 18h00 - 19h30
- Gym pilates 18h15 - 19h15
- Tarot 20h30 - 23h00

> Jeudi

- RAM 8h30 - 12h00
- Gym form tonic seniors 9h30 - 10h30
- Gym pilates 10h30 - 11h30
- Relaxation 14h00 - 17h00
- Jeux de carte, peinture 14h00 - 19h00
- Gym mix Yoga stretching, tonicité 18h45 - 19h45
- Gym mix cardio muscu 20h00 - 21h00
- Passionnés 2CV (1^{er} du mois) 20h30 - 23h00

> Vendredi

- Gym pilates 8h45 - 9h45
- Gym pilates 9h30 - 10h30
- Boutis provençal 9h00 - 12h00
- Jeux de l'esprit /jardinage 14h00 - 19h00
- Belote 20h00 - 23h00

> Dimanche

- Danse de salon (1^{er} et 3^e du mois) 15h00 - 19h30
- Slot Racing (2^e du mois) 10h30 - 19h00
- Maquettistes (2^e et 3^e du mois) 8h00 - 19h00

Maison de quartier MARRANEL LE ROC



Saison
2016
2017



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

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



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 riment 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 rencontre privilégié 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 2016-2017 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 !**

**10h
12h**

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



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
- Délivrance et aide à la constitution de dossiers pour le guichet unique
- 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 77 83 90 jeudi 9h-12h, sans rendez-vous
(en période scolaire uniquement)**



Association de quartier du Marranel

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
- Mosaïque
- Soutien scolaire
- 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 (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 – jeannieto07@aol.com

La Plume et les Pinceaux

L'association réunit ses adhérents plusieurs fois par semaine autour de différents ateliers et activités :

- 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 (12 février et 19 février 2017)



**Renseignements et inscriptions : Gérard Issaly 06 31 40 68 54
assoc.saintsalvadou@orange.fr**

Slot racing made in ALBI

Prendre le volant d'une voiture de course et se prendre l'espace d'un instant pour un grand pilote, ceci est le rêve de beaucoup d'enfants et d'adultes. Un rêve que l'on peut toucher du doigt grâce au club Racing Slot Paradise. Un seul bémol à cela, les voitures alignées sur la ligne de départ sont des voitures miniatures et le circuit est un circuit électrique de 25 mètres comportant 4 pistes. Du plus petit au plus grand, le club vous attend le deuxième dimanche du mois.



**Renseignements et inscriptions : Thierry Galan 05 63 47 63 20
thierry.galan669@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 : Michel Sanz 05 63 54 71 18 - michelsanzbat@gmail.com

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 réhabituer les insuffisants respiratoires à l'effort.



**Renseignements et inscriptions : Gisèle Villot - 05 63 38 59 47 /
06 16 37 52 88 gisele.villot@laposte.net**

**PORTES
OUVERTES
10 septembre 2016
de 14h30
à 17h30**