

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Accueil Loisirs	La Bégude de Mz	Centre aéré Ferme St Pol	06 73 17 95 77- 04 75 98 90 19	Activités les mercredis à la Ferme St Pol		mercredi	12h30 - 17h30
Acti'March	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	RDV devant Gymnase avec Aline	A	jeudi	08h30-10h
Acti'March	La Bégude de Mazenc	AMA	04 75 91 01 45	Stade	A	lundi	10h30-11h30
Activités pour les petits	Dieulefit	Mômes et Merveilles	06 40 38 30 54	12 rue Malautière	E+A	samedis	10h-12h
Aiguille et fuseaux	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	MJ Nicolas : Dentelles aux fuseaux (point de croix, broderie)	A	lundi	13h30-18h30
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher	A	lundi	19h30-21h30
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher	A	mercredi	20h-22h
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher	A	vendredi	19h-21h15
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher 4-5 ans	E	vendredi	17h15-18h30
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher	E+Ado	samedi	10h30-11h30
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher 6-9 ans	E	vendredi	18h-19h
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher 10-17 ans	E +Ado	vendredi	19h-20h15
Aïkido	Dieulefit	Dieulefit Aïkido	06 47 90 29 97/06 78 01 59 39/06 20 12 74 54	Dojo Gymnase Juncher	A	samedi	10h30-12h30

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Atout Jeune/Animation en anglais	Dieulefit/Cléon /Montélimar	Atout Jeune	04 75 01 57 73	Dieulefit, 14 rue Malautière à Dieulefit	Ados	vendredi	18h à 18h45
Atelier d'Arts Plastiques et d'Art de Nature	La Bégude de Mz	Christine Guillou	06 27 49 48 70		E ADO	mercredi	horaires à définir
Badmington	Dieulefit	USD Volley	04 75 49 06 94	Gymnase	A	vendredi	20h – 22h30
Bollywood Fitness	Portes en valdaine	AMA	04 75 91 01 45	Salle des fêtes	A	mardi	10h45 à 11h45
Bridge	Dieulefit	Club de Bridge	04 75 46 40 71	14 rue Malautière		lundi mardi jeudi	14h15 (mardi 19h45-jeudi 14h15) + Entraînement vend.14h-16h
Chant, éveil artistique	Bourdeaux	Calm'Art	04 75 53 30 64 - 06 28 30 75 65	Cours, chant, groupes, Eveil. Pour les enfants de à 10 ans	E	jeudi	17h30 à 18h30
Cheval - Ateliers Artistiques	Comps	Chrystèle Marie	06 25 12 63 34	Ateliers rencontre cheval-enfant	E	mercredi (tous les 2 semaines)	15h45-17h
Cheval – Equitation	La Bégude de Mz	L'un est l'autre	06 31 03 31 14	initiation poneys enfants - de 6ans+ handicap,reeduc,etc...	E		
Chorale	La Bégude de Mazenc	Le Chœur Bégudien	04 75 46 20 74 / 04 75 90 17 99		A	lundi	14h-16h
Chorale	Dieulefit	CAEM Dieulefit	04 75 52 06 44	Alix Didier	A	lundi	20h-21h30
Chorale	Dieulefit	Chorale du Pays de Dieulefit – ALTAÏR	04 75 91 02 36	Salle du CAEM -	A	lundi	20h-22h
Chorale	Bourdeaux	Chorale du Pays de Bourdeaux		Maison des associations	A	jeudi	18h à 19h
Cirque	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	Patrice GELIN - La Passerelle / à partir de 5 ans	E	mercredi	16h
Chorale	Bourdeaux	Calm'Art	06 28 30 75 65	4 Place de la Lève	A	Vendredi	20h30 à 22h30
Conférences	Dieulefit	Le Savoir Partagé	06 82 56 58 23	Université du pays de Dieulefit	A		voir programme
Cours Soutien Scolaire	Dieulefit	Carole Laugt-Raggenbass	06 81 72 54 94	Primaire, Collège, lycée (histoire- géo),	E Ado	sur R.V	

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Cours Soutien Scolaire	Dieulefit	Corine Marcel	06 24 05 30 37	soutien scolaire primaire. Cours français-anglais-italien (secondaire)	A E Ado	sur R.V	
Coueurs et coureuses des bois	Dieulefit	Amicale Laïque	06 10 28 43 07	1 samedi/mois pour les CP/CE1-CE2/CM1	E	samedi	9h-11h45/14h-17h
Couture	Bourdeaux	Echos de Couspeau	06.15.25.45.77	maison des associations	A	lundi	17h à 20h30 à partir du 21 octobre
Cross training	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02 - 06 75 92 10 35	Extérieur ou salle de motricité	A	30 séances	9h15-10h15
Danses en ligne et danses de salon	La Bégude de Mz	La Valdain's	04 75 53 85 52	madison, country, kuduro, reggae, latino	A	mardi	18h
Danse	La Bégude de Mazenc	association dans'lib	06 38 01 55 71 /06 84 57 18 23	pour ressentir la joie de danser	A	1 samedi / mois	14h-17h (hiver) 14h3-17h30 (été)
Danse Africaine	Dieulefit	ANGATA	06 86 98 44 29	Ateliers de danse d'inspiration africaine à La Halle	A	Mardi	19h30-21h30
Danse Bachata	Les Tourrettes	Vik et Johana	06 47 59 28 53		A	Mardi	19h débutants - 20h intermédiaires
Danse cosmique (yoga de l'énergie)	Poët-Laval	Françoise Boisset	04 75 91 01 06	Grange Basse - Le Poët-Laval	A	mercredi	18h30-20h
Danses folkloriques	Le Poët-Laval	Nicole Blanc	04 75 46 45 34	Danses provençales, allemandes, slaves, , far-west, valse	A	2ème et 4ème lundi de chaque	20h30 -22h
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	4 à 5 ans	E	mercredi	15h15 à 16h
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	6 à 7 ans	E	mercredi	14h15 à 15h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	8 à 9 ans	E	lundi	17h15 à 18h30
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	10 à 12 ans	Ado	jeudi	17h15 à 18h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	13 à 15 ans	Ado	jeudi	18h15 à 19h30
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	Débutants	A	jeudi	19h30 à 20h30
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	Lycéennes	Ado	samedi	10h30-12h

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 23 85 18 63	Intermédiaires et avancées	A	lundi	19h30 à 21h
Danses orientales et tziganes	Dieulefit	Asso Tonyia	06 16 57 94 73	Lieu : espace Besun	A	lundi	19h30
Do-In	Poet Laval	association UDANA	06 20 88 60 35		A	mardi	14h à 15h
École de Musique	Dieulefit	CAEM	04 75 52 06 44	2 rue des Écoles, divers instruments, chorales, groupes	A-E	Téléphoner	Téléphoner
Écriture	Dieulefit	Association Alphabulles	04 75 46 89 98 / 06 77 83 63 90	voir stage : 10 lundis (les Bermès)	Ado A	lundi	9h -15h
Écriture	Montboucher	Association Alphabulles	04 75 46 89 98 / 06 77 83 63 90	1 à 2 samedis / mois	Ado A	samedi	9h-13h
Écritures créative et littéraire	La Bégude de Mazenc	Serge De La Torre	04 75 90 47 39 - 06 12 43 91 36	Oser écrire, partager et progresser ensemble vers une plume structurée, libre et sûre	A	Samedi 1 fois par mois	9h à 12h
Escalade	Saoû	Synclinal Sébastien Richard	04 75 76 02 73	De 6 à 18 ans	E Ado	mercredi	Après midi
Espace Parents	Dieulefit	Françoise Martin	06 73 68 50 29 04 75 46 81 43	Anime des Pausés-café sur les relations parents-enfants		jeudi	8h30-10h
Flamenco et sevillanes	Montboucher sur jabron	Association El Duende	06 88 10 34 85	MJC à partir du 19/09	A	jeudi	10h à 11h
Flamenco et sevillanes	Montélimar	Association El Duende	06 88 10 34 85	Flamenco 3 niveaux Ecole de danse Maurice Sabarot	A	jeudi	18h à 21h
Flamenco et sevillanes	Montélimar	Association El Duende	06 88 10 34 85	Sévillanes enfants Ecole de danse Maurice Sabarot	E	jeudi	17h à 18h
Flamenco et sevillanes	Saint Gervais sur Roubion	Association El Duende	06 88 10 34 85	Sévillanes Salle Jean Amblard	2 niveaux	lundi	18h30 à 20h30
Football	Dieulefit	Football 540	06 19 22 57 89	U7 et U9 – Stade	E	mercredi	14h à 15h30
Football	Dieulefit	Footclub 540	06 19 22 57 89	U11 – Stade	E	Lundi + Mercredi	17h30-19h (lundi) et 10h-11h30 (mercredi)
Football	Dieulefit	Football 540	06 19 22 57 89	seniors	A	Mercredi et vendredi	19h

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Football	Dieulefit	Football 540	06 19 22 57 89	Equipe féminine	Ado	Lundi + Mercredi	17h30-19h
Football	Dieulefit	Football 540	06 19 22 57 89	Equipe féminine senior	A	mardi	19h à 20h30
Football	Bordeaux	Football Club du Pays de Bordeaux		Seniors	A		
Full contact	Dieulefit	Dieulefit Karaté_do		gymnase : dojo	A	samedi	14h-17h
Gym Tonique	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 47 47 42 00	Gymnase	A	lundi	19h
Gym Tonique	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité - Marie G	A	lundi	9h30-11h30
Gym	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité – Marie G	A	lundi	10h30-11h30
Gym douce style PILATES	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	Dojo	A	mercredi	19h
Gym douce	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Dojo – Aline	A	mercredi	8h – 9h
Gym Dépense énergétique	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité – Frédérique	A	mercredi	19h - 20h
Gym Mémoire & équilibre	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Halle - Aline	A	jeudi	14h - 15h
Gym adaptée	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité - Aline	A	jeudi	10h15-11h45
Gym et renforcement musculaire	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Dojo – Aline	A	mercredi	12h15-13h15
Gym zen	Portes en valdaine	AMA	04 75 91 01 45 06 60 81 01 19	Salle des fêtes	A	Vendredi	11h
Gym	Charols	AMA	06 60 81 01 19	Salle des fêtes	A	Lundi	18h45-19h45
Gym Abdo-fessiers	Portes en valdaine	AMA	04 75 91 01 45		A	jeudi	21h
Gym – Stretching	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	gymnase de Dieulefit (1 ^{er} etage)	A	jeudi	18h

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Gym – Gym Tonique	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	gymnase de Dieulefit	A	lundi	19h
Gym douce (style Pilates)	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	Dojo	A	Mercredi	19h
Gym douce	Le Poët-Laval	Gymnastique	06 81 76 49 47	salle d'animation rurale	A	lundi	11h - 12h
Gym douce	Le Poët-Laval	Gymnastique	06 81 76 49 47	salle d'animation rurale	A	mardi	19h - 20h
Gym douce	Le Poët laval	Gymnastique	06 81 76 49 47	salle d'animation rurale	A	jeudi	9h30-10h30
Gym tonique	Le Poët-Laval	Gymnastique	06 81 76 49 47	salle d'animation rurale	A	jeudi	19h15-20h15
Gym entretien senior	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Gambet	06 72 37 21 12	Salle maison des association	A	mardi	16h50 à 17h50
Gym dynamique avec pilates	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Gambet	06 72 37 21 12	Salle maison des association	A	mardi	19h00 à 20h00
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Filles nées 2011 à 2013	E	mercredi	14h-15h
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Filles nées 2009 à 2011	E	mercredi	15h-16h30
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Mixtes de 2014-2015	E	mercredi	16h30-17h15
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Filles nées 2008-2009-2010	E	samedi	9h-10h30
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Filles nées en 2005 à 2007	E	samedi	10h15-11h45
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Niveau plus avancé	Ado	samedi	11h30 à 13h
Gym Douce et Relaxation	Dieulefit, Montélimar	Juliette Danière	06 52 07 46 50	Gymnase du Juncher (salle de psychomotricité)	A	contacter	contacter
Hand-Ball masculin	Dieulefit	Club de Hand-Ball	06 18 85 82 51	activité masculine adulte au gymnase	A	mercredi	20h30-22h
Hand-Ball féminin	Dieulefit	Club de Hand-Ball	06 18 85 82 51	activité féminine adulte au gymnase. Prix : 140 €	A	mercredi	18h30-20h30

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Hand-Ball jeunes	Dieulefit	Club de Hand-Ball	06 18 85 82 51	Enfants nés entre 2004 et 2007. Prix 60€	E	vendredi	18h30-20h
Hip-Hop	Dieulefit	CAEM	04 75 52 06 44	salle de motricité	E Ado	vendredi	18h (5-7 ans) / 19h (8 ans et +)
Informatique	Dieulefit	Collectif Citoyen	04 69 26 68 91	23 rue du Bourg, initiation, approfondissement, aide à la gestion	du lundi au vendredi		tous les matins
Judo	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 46 84 74 92	Dojo : enfant de 9 à 16ans	E /ado	mardi	18h20-19h20
Judo	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 46 84 74 92	Dojo : enfant de maternelle à 8ans	E	mardi	17h30-18h15
Karaté à partir de 7 ans	Dieulefit	Dieulefit Karaté do	06 38 83 83 76	gymnase : dojo - Mimo	E	lundi et mercredi	17h-18h/15h-16h
Karaté adultes	Dieulefit	Dieulefit Karaté do		gymnase : dojo - Mimo	A	lundi et mercredi	18h à 19h30
Karaté enfants	Bourdeaux	Salle CLSH	06 38 83 83 76	Prof : Mimo. Sous égide karaté Dieulefit	E	Mercredi	13h-14h
Karaté	La Bégude de Mz	Karaté-Do	06 52 38 59 58	Espace Valdaine / enfants à partir de 7 ans	E	lundi-jeudi	18h15-19h15
Karaté	La Bégude de Mz	Karaté-Do	06 52 38 59 58	Espace Valdaine / tous niveaux	A	lundi-jeudi	19h15-20h45
Marche Nordique Sport Santé	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	RDV devant Gymnase avec Aline	A	jeudi	15h15-16h45
Marionnettes	Le Poët-Laval	compagnie Samildanach	04 75 50 64 49 06 18 85 33 51	à Estampes / enfants à partir de 6 ans	E		
Médiathèque	La Begude de Mazenc		04 75 46 29 98	rejoindre l'équipe de bénévole	A		
Méditation	Dieulefit	association anahata	06 74 80 81 20	Centre Besun - Hts Hubacs	A	1 x mois	18h
Modélisme ferroviaire	Dieulefit (gare du picodon)	Le petit Train du Picodon	04 75 90 17 61	construire une maquette de train – reprise déc.2018	AE	samedi	9h-12h et 14h- 17h
Mosaïque	La Laupie	Odile Maffone – Eclats du Sud	04 75 46 18 52	une journée pour créer un miroir à ses couleurs	AE	à la demande	9h45-12h30 + 15h- 17h
Musicothérapie	Dieulefit	Valeria Florencio	06 22 12 00 49		Tous		

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Musique	Dieulefit - Bourdeaux - La Bégude de Mazenc	CAEM	04 75 52 06 44	Accordéon diatonique, basse électrique, batterie, voix, clarinette, flûte à bec et traversière, guitare acoustique et électrique, percussion africaines, piano, saxophone, synthétiseur, clavier, trombone, tuba, trompette, violon, et alto, violoncelle. Chant lyrique. Éveil musical, formation musicale...Fanfare, chorale	AE	Cf prog 2019/2020	
Occitan	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	animé par Pierre Gilles à la médiathèque	A	jeudi	18h-19h
Origami	Dieulefit	Corinne Jacquemin		1 samedi / mois : Plein d'origami	E	samedi	14h30 à 16h30
Peinture/Dessin	Salettes	Nadine Nacinovic	06 75 11 05 99	1 mercredi par mois + 1 le dernier samedi du mois – thèmes et techniques	A	Mercredi	9h30 à 17h30
Peinture/Dessin	Salettes	Nadine Nacinovic	06 75 11 05 99	Sur modèle vivant	A		se renseigner
Peinture/Dessin	Salettes	Nadine Nacinovic	06 75 11 05 99	thème, approche dessin, perspective, couleur	A	jeudi	14h15 à 17h15
Pilates	La Bégude de mz	AMA	06 72 37 21 12		A	Merc	9h-10h et 11h à 12h
Pilates	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	La Halle mardi et motricité vendredi – Marie G	A	mardi et vendredi	Mardi 10h-11h (niveau 1) & 11h-12h (niveau 2) – vend 12h30-13h30 (niveau 1) et 17h10-
Pilates	Dieulefit	Asso Bien-être	06 67 22 86 45	maison besun, col de la ruche	A	jeudi	11h-12h et 12h30-13h30
Pilates	Dieulefit	Marie Gachet	06 38 50 70 91	Ancienne librairie le Parol & Maison Besun	A	lundi et mercredi	19h-20h & 12h15-13h15
Ping-pong	Dieulefit	Ping-pong club Dieulefitois	06 60 95 84 81	entraînement libre	A-Ado	mardi	19h-23h

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Ping-pong	Dieulefit	Ping-pong club Dieulefitois	06 60 95 84 81	Entraînement jeunes dirigé	Ado	jeudi	17h – 18h30
Ping-pong	Dieulefit	Ping-pong club Dieulefitois	06 60 95 84 81	Entraînement dirigé compétitions	A	jeudi	18h30 – 20h30
Piscine	Dieulefit-St paul-3- chateaux	Amicale laïque	06 18 54 77 06 / 06 76 65 55 98	9 séances sur l'année / moyenne section maternelle au collège / transport inclus	E	mercredi	13h45-17h45
Photo	Le Poët-Laval	Hors champs	07 88 92 22 73	Ateliers avec Charles De Borggraef	A	vendredi et samedi à confirmer	Durée 3h
Poterie -terre enfants	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	A partir de 6 ans par Meryeme Sébaoui.	E	mercredi	à définir
Poterie – terre adultes	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	Véronique Seu.	Ado A	mardi	14h15-16h15 / 18h- 20h
Poterie	Le Poët- Célard	Nicolas Rascia et Marianne Castelly	06 63 64 11 28	découverte et approfondissement des techniques ...	A	mercredi	18h à 20h
Poterie	Le Poët- Célard	Nicolas Rascia et Marianne Castelly	06 63 64 11 28	découverte et approfondissement des techniques ...	E	mercredi	15h à 16h30
Poterie	Dieulefit	Maison de la céramique	04 75 50 20 98	Initiation tournage, modelage, sculpture...	E A Ado		Consulter site web
Qi gong	Felines sur Rimandoule	Asso Les Cepheides	04 75 54 64 19	zhi neng qi gong & da yan qi gong. Avancés.	A		lu, ma, sa, divers horaires suivant niveau
Qi gong	Dieulefit	ITCCA	06 74 07 81 03	maison besun, col de la ruche	A	jeudi	9h30
Qi gong	Dieulefit	Sarah Thomas	04 75 46 39 22	Espace BeSun (sauf 1 ^{er} cours matin salle motricité)	A	Mardi	10h-11h15 + 13h- 14h15 + 17h45-19h
Qi Gong	Montjoux-La Paillette	Yves-Michel Puaud	06 78 36 80 22 yvesmichelpuau d@gmail.com	Association Sportive de Montjoux-La paillette. Salle des Fêtes	A	Mardi	18h30 à 20h

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A		
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail	Jour	Horaire
Radio (découvrir le monde de la radio)	Dieulefit	Radiola	07 69 95 85 69	Studio Radiola		28/09, 18/01, 14.04 de 9h à 13h
Radio (approfondir les formats radio)	Dieulefit	Radiola	8 69 95 85 69	Studio Radiola		9/11, 15/02, 16/05 9h à 12h et 14h à 17h
Randonnée	Dieulefit	Dieulefit Rando	04 75 46 85 72	programme à l'OT ou sur leur site : dieulefit-rando.fr	A	
Randonnées	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47		AE	Dimanche
Randonnées	Bourdeaux	Randonneurs du Pays de Bourdeaux	06 44 07 63 70	Programme à l'OT de Bourdeaux	A	sorties tout au long de l'année
Reiki	Dieulefit	Un temps pour moi	06 84 54 45 51	1 ^{er} , 2eme et 3eme degré	A	WE tout au long de l'année
Rugby	Dieulefit	USDB	06 03 06 04 57	Nés entre 2007 et 2013. Romain : 06 89 28 49 86	E	mercredi 16h30
Rugby	Dieulefit	USDB	06 03 06 04 57	Nés entre 2001 et 2006 – contacter 06 08 69 56 99 ou 06 16 40 71 53 ou 06 80 07 98 51	E	mercredi et vendredi
Scrabble	Dieulefit	Ensemble et solidaires - UNRPA	04 75 46 42 27	Scrabble, jeux de cartes, jeux de société		mardi/vendredi 14h-18h
Scrabble	La Bégude de Mz	Vivre au Village	04 75 46 21 36	Renée Faquin / Salle Chabaud - A la Passerelle	A	vendredi 14h-16h
Ski	Dieulefit	Dieulefit ski montagne	07 87 16 14 65	week-end ski + stage de ski en Février	AE	
Step – Zumba Step	La Bégude de Mazenc	AMA	04 75 91 01 45		A	Merc 19h30-20h30
Stretching postural	La Bégude de Mz	AMA	06 72 37 21 12		A	Merc 10h – 11h
Stretching postural	Charols	AMA	06 72 37 21 12		A	lundi 19h45-20h45
Stretching postural méthode Moreau	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	La Halle lundi-mardi/Motricité vendredi	A	lundi mardi 18h30-19h30/mardi 9h-10h/vendredi 16h à
Stretching postural	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Gambet	06 72 37 21 12	Salle maison des associations	A	mardi 18h à 19h

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Stretching	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	Gymnase	A	jeudi	18h
Taï – Chi Débutant	Dieulefit	Françoise Peyronel – ITCCA	06 74 07 81 03	maison besun, col de la ruche	A	jeudi	17h30
Taï – Chi 2e et 3 ^e année	Dieulefit	Françoise Peyronel – ITCCA	06 74 07 81 03	maison besun, col de la ruche	A	jeudi	18h30
Taï - Chi	La Begude de Mazenc	Colette Belmas-Vilain	04 75 46 48 54		A	mardi	10h30-12h
Taï - Chi	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 59 99 23 39	Espace valdaine	Ado A	mercredi	10h15 -11h45
Taï - Chi - Qi Gong	Dieulefit	Arts du mouvement	06 83 08 18 21	Motricité au gymnase	A	lundi mardi	16h30/19h45 9h-10h15 & 10h30-12h45
Tennis	La Bégude de Mz	Tennis club Bégudien	06 70 69 06 55	Mini tennis 4 à 6 ans, Juniors 7 à 11ans, Junior Camp 12 à 18ans + adultes et Compétition	A/Ado/E	mercredi	
Tennis	Le Poët laval	Tennis Club Le Poët-Laval	04 75 46 46 11	Perfectionnement adultes	A	mardi	15h30/17h
Tennis	Le Poët laval	Tennis Club Le Poët-Laval	04 75 46 46 11	enfants de 6 à 10 ans	E	mercredi	11h-12h
Tennis	Dieulefit	Tennis Club Dieulefit	04 75 46 91 52	Cours - Tournois - Stages vacances et été - Cardio Tennis - Renforcement musculaire - Cours adultes	A E Ado	mercredi samedi semaine	
Tennis	Bordeaux	USB Tennis	04 75 53 23 64	Cours de tennis	E	Samedi	11h à 12h
Tennis	Bordeaux	USB Tennis	04 75 53 23 64	Cours de tennis	A	Samedi	8h30 à 10h ou 12h30 à 14h
Multisports	Bordeaux	USB Tennis	04 75 53 23 64	Cours de tennis	E (CP au CME2)	Mercredi	
Tech. Libération des émotions	Montjoux-La Paillette	Association Melrose	06 52 29 14 46/ 09 54 48 34 55	Salle des fêtes	A	1 jeudi par mois	20h-21h30

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Théâtre	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 77 59 23 65	salle motricité. Collegiens	Ado	mardi	17h15-18h30
Théâtre	Dieulefit	Les Tréteaux du Beffroi	06 33 86 22 05	cours répétition La Halle à partir de 14 ans	A	mercredi	20h-22h
Théâtre	La Bégude de Mazenc	Cie Alchéra	04 75 91 01 56 / 06 86 66 66 97	à partir de 14 ans	A-Ado	jeudi	18h30-20h30
Théâtre	La Bégude de Mazenc	Le Bled www.theatrebled.com	06 27 66 49 49	11-14 ans	Ado	lundi	17h45-19h30
Théâtre	La Bégude de Mazenc	Le Bled www.theatrebled.com	06 27 66 49 49		A	lundi	19h30-21h30
Théâtre	Bourdeaux	Les Tréteaux de Bourdeaux	06 17 31 57 98	Adultes	A	lundi	
Tir à l'Arc	Bourdeaux	Les Archers du Saut de la Reine	06 37 63 60 58	Adultes et enfants		samedi	
Trail	Dieulefit	Passion trail Dieulefit	06 20 62 22 87	Pratique course à pied nature	A	mardi mercredi dimanche	19h à 20h (1h) dimanche à 9h
Velo-VTT	Dieulefit	veloxyroc	06 31 54 73 31	De 6 à 8 ans	E	samedi	10h-12h
Velo-VTT	Dieulefit	veloxyroc	06 31 54 73 31	Groupe 2 selon niveau	E	samedi	13h30-15h30
Velo-VTT	Dieulefit	veloxyroc	06 31 54 73 31	Groupe 3 selon niveau	E	samedi	15h30-17h30
VTT	La Bégude de Mz	BouVier TT	06 78 91 07 76	5 ans à 7 ans	E	mercredi	10h-11h30
VTT	La Bégude de Mz	BouVier TT	06 78 91 07 76	8 ans à 10 ans	E	mercredi	14h-16h
VTT	La Bégude de Mz	BouVier TT	06 78 91 07 76	11ans et +	E	mercredi	16h à 18h
Volley	Dieulefit		04 75 49 06 94	Gymnase	A	jeudi	20h30-22h30 à confirmer en novembre
Yoga	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 83 97 31 47	Danièle Sornay / salle motricité - la Passerelle	Ado A	mercredi	18h45-20h15
Yoga de l'énergie	Le Poët- Laval	Françoise Boisset	04 75 91 01 06	tous niveaux	A	mardi jeudi	18h30 à 20h 9h30 à 11h

Débutant		En rose : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Yoga traditionnel	Dieulefit	association anahata	06 74 80 81 20	Centre Besun - Hts Hubacs	A	lundi	10h-11h
Yoga traditionnel	Dieulefit	association anahata	06 74 80 81 20	Centre Besun - Hts Hubacs	A	mercredi	mercredi de 18h à 19h30
Yoga postural et dynamique	Dieulefit	Antoinette SELIM / L'instant Cocoon	06 16 57 94 73	Centre Besun - Hts Hubacs	A	Mardi	18h15
Yoga postural et dynamique	Bourdeaux	Antoinette SELIM / L'instant Cocoon	06 16 57 94 73	Salle coulard	A	Vendredi	18h et 19h15
Yoga postural et dynamique	Crupies	Antoinette SELIM / L'instant Cocoon	06 16 57 94 73	Lieu : Centre Musiflore	A	Mardi	18h
Yoga postural et dynamique	Bourdeaux	Antoinette SELIM / L'instant Cocoon	06 16 57 94 73	Salle coulard	E	Mercredi	16h45-17h45
Yoga danse	Dieulefit	Lucie Galibois	???	???	???	???	???
Yoga danse	Dieulefit	Asso Bien-être	06 67 22 86 45	Lycia tortel / salle de motricite gymnase	A	Mercredi	20h30-21h30
Yoga du chant	Le Poët-Laval	association UDANA	06 20 88 60 35		A	lundi	18h30 à 20h
Yoga du rire	Dieulefit	Maryanne Muratel	06 26 79 59 15	Motricité	A	Environ 1 mardi par moi	15h30-16h30 ou 18h30-19h30
Yoga du rire	Montjoux-La Paillette	Association Melrose	06 52 29 14 46/ 09 54 48 34 55	Salle des fêtes	A	1 jeudi par mois	20h-21h30
Yoga Hatha/Yoga de l'énergie	Dieulefit	Sadhna Yoga	04 26 51 73 88 / 06 11 52 96 00	gymnase : dojo	A	samedi	9h
Yoga Hatha/Yoga sur chaise	Dieulefit	Sadhna Yoga	04 26 51 73 88 / 06 11 52 96 00	815 chemin de Malmort, Dieulefit	A	lundi	10h
Yoga Ashtanga	Dieulefit	Yoga Alliance	06 32 39 61 88	maison besun, col de la ruche	A	Mercredi	10h

Débutant		En rose : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Yoga (Hatha)	Bourdeaux	Valérie Ayzac	06 95 59 20 10	Salle de danse (le Coulard)	A	lundi, mardi, mercredi et jeudi	lundi de 12h à 13h45 , mardi de 18h30 à 19h45, Mercredi de 18h à 19h45 jeudi de 9h à 10h45
Yoga sur chaise	Bourdeaux	Valérie Ayzac	06 95 59 20 10	Salle de danse (le Coulard)	A	lundi	15h30 à 16h45
Yoga	Pont-de-Barret	Asso Balasana	06 35 28 43 16		A	mercredi	19h15-20h30
Zen Shiatsu Degré 1-2-3 -4	Le Poet laval	Feng Huang	06 20 88 60 35	fenghuang@orange.fr		17 jeudis au Poët-Laval	1 week-end/mois à Lyon
Zumba	Dieulefit	Bien-être	06 67 22 86 45	Lycia tortel / La halle	A-Ado	mercredi	19h-20h
Zumba	Dieulefit	Bien-être	06 67 22 86 45	Lycia tortel / La halle	E	mercredi	17h45-18h45