

Débutant		En rouge : 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
Activités festives & culturelles	Le Poët-Laval	Loisirs & Culture	06 81 76 49 47/06 37 47 38 12	Lotos, belotes, spectacles (théâtre, concerts), soirées campagnardes	E/A		Voir agenda OT
Aiguille et fuseaux	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 88 24 30 27	MJ Nicolas : Dentelles aux fuseaux (point de croix, broderie) espace Valdaine	A	lundi	13h30-17h30
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

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
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
Antigymnastique	Bourdeaux	Sylvie Barnier	06 15 25 45 77	Salle du Coulard	A	Jeudi	18h à 20h
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
Aquagym	Dieulefit	Association Bien-Être	06 67 22 86 45	Contacteur Lycia Tortel	A		
Aquazumba	Dieulefit	Association Bien-Être	06 67 22 86 45	Contacteur Lycia Tortel	A		
Badmington	Dieulefit	USD Volley	06 70 58 99 06	Gymnase	A + E	jeudi (A)& vendredi €	20h30 – 22h30
Basket	Dieulefit	USD Basket	06 07 12 37 47	Gymnase	A+Ado	mardi	20h30 - 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 & jeudi	Lundi 14h + vend 14h
Chant prénatal	Dieulefit		06 63 13 43 62	Tous niveaux en chant, musique, solfège à proposer aux futurs parents	A		
Chant, éveil artistique	Bourdeaux	Calm'Art	04 75 53 30 64 - 06 28 30 75 65	Eveil artistique (art de scène)	E	jeudi	17h15 à 18h15

Débutant		En rouge : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
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 90 17 99 04 75 50 31 78	début octobre – salle des fêtes	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	06 29 27 35 21	Salle du CAEM -	A	lundi	20h-22h
Chorale	Bourdeaux	Chorale du Pays de Bourdeaux	06 26 02 93 77	Maison des associations	A	jeudi	20h30 à 22h30
Chorale	Bourdeaux	Calm'Art	06 28 30 75 65	4 Place de la Lève - Cours particuliers : naissance du chant et de pianos débutant.	A	Vendredi	18h à 20h
Conférences	Dieulefit	Le Savoir Partagé	06 82 56 58 23	Université du pays de Dieulefit	A		voir programme
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 coueuses des bois	Dieulefit	Amicale Laïque	06 72 14 87 13 06 10 28 43 07	Stage à la Toussaint et Pâques RV sur le parking du Juncher	E	19 et 20/10 et 19 et 20/04/21	9h-12h/14h-17h- 22/10 tt le jr
Couture	Bourdeaux	Echos de Couspeau	06.15.25.45.77	maison des associations	A	lundi	16h à 19h45 sauf pdt vac Noël et été
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	<a href="http://www.lavaldains.fr">www.lavaldains.fr</a>	Danse en ligne confirmés – salle des fêtes	A	mardi	18h-19h
Danse	La Bégude de Mazenc	La Valdain's	<a href="http://www.lavaldains.fr">www.lavaldains.fr</a>	Danse latino confirmés (rock, chacha, rumba, bachata, salsa, merengué) – Salle des fêtes	A	mardi	19h-20h

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Ado Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Danse	La Begude de Mazenc	La Valdain's	<a href="http://www.lavaldains.fr">www.lavaldains.fr</a>	Toutes danses intermédiaires – salle des fêtes	A	mardi	20h-21h
Danse	La Begude de Mazenc	La Valdain's	<a href="http://www.lavaldains.fr">www.lavaldains.fr</a>	Toutes danses 2ème année – salle des fêtes	A	mardi	21h-22h
Danse	La Begude de Mazenc	La Valdain's	<a href="http://www.lavaldains.fr">www.lavaldains.fr</a>	Danse en ligne débutants – salle Jackie Peysson	A	jeudi	19h30 à confirmer
Danse	La Begude 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 espagnole - Sévillanes	Dieulefit	Virginie BOUFFART	<a href="mailto:virginie.bouffart@sic">virginie.bouffart@sic</a>	Motricité (gymnase)	A	Samedi de 14 à 16h	19/09-21/11-19/12-16/01-13/03-10/04-15/05-26/06
Danse espagnole - Sévillanes	Dieulefit	Virginie BOUFFART	06 63 13 43 62	Motricité (gymnase)	A	Vendredi	16/10-26/02 de 20h à 22h
Danses folkloriques	Le Poët-Laval	Nicole Blanc	04 75 46 45 34	Danses provençales, allemandes, slaves, , far-west, vales	A	2ème et 4ème lundi de chaque mois	20h30 -22h
Danse Hip Hop	Dieulefit	CAEM	04 75 52 06 44	Cours à partir de 7 ans	A/E	un samedi / mois	
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	8 à 9 ans	E	lundi	17h15 à 18h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	Adultes confirmés	A	lundi	19h45-21h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	4 à 5 ans	E	mercredi	15h15 à 16h
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	6 à 7 ans	E	mercredi	14h15 à 15h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	10 à 12 ans	Ado	jeudi	17h15 à 18h15
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	13 à 15 ans	Ado	jeudi	18h15 à 19h30
Danse modern jazz	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	Débutants	A	jeudi	19h30 à 21h15

Débutant		En rouge : 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 72 37 21 12 / 06 52 53 32 74	Lycéennes	Ado	samedi	10h30-12h
Danse orientale tribale (FCBD Style)	Montjoux-La Paillette	Asso Tonyia Antoinette Selim	06 16 57 94 73	salle des fêtes de Montjoux – La Paillette	A	jeudi	18h15
Écriture	Dieulefit	Association Alphabulles	04 75 46 89 98 / 06 77 83 63 90	voir stage : 10 lundis (les Bermès)	Ado A	lundi	9h -13h
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 Pauses-café sur les relations parents-enfants		jeudi	8h30-10h
Eveil Corporel	Bourdeaux	Ludothèque de Bdx et ass A Travers ciels	06 84 11 51 54	Maison des associations	4 à 7 ans	mercredi	10h30
Football	Dieulefit	Football 540	07 86 97 82 79	U6 et U7 – Stade	E	mercredi	13h45-15h
Football	Dieulefit	Football 540	06 02 32 88 13	U8 et U9 – Stade	E	mercredi	13h45-15h
Football	Dieulefit	Footclub 540	07 86 91 82 79	U11 – Stade	E	Lundi + Mercredi	17h30-19h (lundi) et 15h30-17h (mercredi)
Football	Dieulefit	Football 540	06 44 79 77 69	seniors	A	Mardi et vendredi	19h
Football	Dieulefit	Football 540	06 38 94 28 10	Equipe féminine	Ado	Lundi + Mercredi	17h30-19h
Football	Dieulefit	Football 540	06 23 05 94 93	Equipe féminine senior	A	vendredi	21h
Full contact	Dieulefit	Dieulefit Karaté_do	06 38 83 83 76	gymnase : dojo	A	jeudi	17h30-19h/19h30- 22h

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Généalogie	La Bégude-de-Mazenc	Vivre au Village	06 18 06 74 91	Salle Chabaud La Passerelle	A	lundi	18h-19h30
Guitare, chant, ateliers chants	Bourdeaux, Bouvières, Vesc	Bruno Cilente	06 18 92 12 63		E et A		sur demande
<b>Gym Tonique</b>	<b>Dieulefit</b>	<b>Rythme et harmonie</b>	<b>06 47 47 42 00</b>	<b>Gymnase</b>	<b>A</b>	<b>lundi</b>	<b>19h</b>
Gym Tonique	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité - Marie G	A	lundi	9h-10h
Gym	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Motricité – Marie G	A	lundi	10h-11h
<b>Gym douce style PILATES</b>	<b>Dieulefit</b>	<b>Rythme et harmonie</b>	<b>06 79 97 19 75</b>	<b>Dojo</b>	<b>A</b>	<b>mercredi</b>	<b>19h</b>
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	Motricité - Aline	A	jeudi	14h - 15h
<b>Gym adaptée</b>	<b>Dieulefit</b>	<b>GV Dieulefit</b>	<b>06 11 75 66 02</b>	<b>Motricité - Aline</b>	<b>A</b>	<b>jeudi</b>	<b>10h15-11h45</b>
Gym et renforcement musculaire	Dieulefit	GV Dieulefit	06 11 75 66 02	Dojo – Aline	A	mercredi	12h30-13h30
<b>Gym zen</b>	<b>Portes en valdaine</b>	<b>AMA</b>	<b>04 75 91 01 45 06 60 81 01 19</b>	<b>Salle des fêtes</b>	<b>A</b>	<b>Vendredi</b>	<b>11h</b>
<b>Gym</b>	<b>Charols</b>	<b>AMA</b>	<b>06 60 81 01 19</b>	<b>Salle des fêtes</b>	<b>A</b>	<b>Lundi</b>	<b>18h45-19h45</b>
<b>Gym Abdo-fessiers</b>	<b>Portes en valdaine</b>	<b>AMA</b>	<b>04 75 91 01 45</b>		<b>A</b>	<b>jeudi</b>	<b>21h</b>
Gym – Stretching	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	gymnase de Dieulefit (1 <sup>er</sup> etage)	A	jeudi	18h-19h
Gym – Gym Tonique	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	gymnase de Dieulefit	A	mardi	19h-20h

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Gym douce (style Pilates)	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	Dojo	A	Mercredi	19h-20h
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	14h-15h
Gym tonique	Le Poët-Laval	Gymnastique	06 81 76 49 47	salle d'animation rurale	A	jeudi	19h15-20h15
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	De 3 ans au CM2	E	mercredi	14h à 18h30
Gym sur agrès	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	06 95 17 90 22	Collège et lycée	E	samedi	9h à 13h
Gym Douce et Relaxation	Dieulefit, Montélimar	Juliette Danière	06 52 07 46 50	Gymnase du Juncher (salle de psychomotricité)	A	10 séances d'1h30	contacter
Gym dansée – Pilates – stretching	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Pompéi	06 72 37 21 12	Maison des associations	E, à partir de 8 ans	Mardi	17h
Gym dynamique (cardio) / Renforcement musculaire/ Stretching	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Pompéi	06 72 37 21 12	Maison des associations	A/Ados	Mardi	19h
Hand-Ball seniors (Filles)	Montélimar	Club de Hand-Ball	06 20 32 91 65	Gymnase Europa	A	mardi	20h30-22h00
Hand-Ball seniors (garçons)	Dieulefit	Club de Hand-Ball	06 20 32 91 65	Gymnase du Juncher	A	mercredi	19h30-21h30
Hand-Ball Mini hand (4/5 ans)	Dieulefit	Club de Hand-Ball	06 20 32 91 65	Gymnase du Juncher	E	vendredi	18h30-19h15
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	Le Lien 26	04 69 26 68 91	23 rue du Bourg, initiation, approfondissement, aide à la gestion	du lundi au vendredi		tous les matins

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Jeux de société – Ludothèque	Bourdeaux	Tours de Jeux	06 60 33 78 49	Maison des associations		Dimanche	15h à 18h
Judo	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	04 75 52 01 01 / 06 09 35 26 10	Dojo : enfant de 9 à 16ans	E /ado	mardi	18h20/19h20
Judo	Dieulefit	Amicale Laïque Dieulefit	05 75 52 01 01 06 09 35 26 10	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	mercredi	16h-19h
Karaté	Dieulefit	Dieulefit Karaté do	06 38 83 83 76	gymnase : dojo - Mimo		jeudi	19h30-22h30
Karaté adultes	Dieulefit	Dieulefit Karaté do	06 38 83 83 76	gymnase : dojo - Mimo	A	lundi et samedi	17h 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 Bégude 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 rouge : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Musique	Dieulefit - Bourdeaux - La Bégude de Mazenc - Pont-de-Barret	CAEM	04 75 52 06 44	Accordéon diatonique et chromatique, basse électrique, batterie, chants, clarinette, flûte à bec et traversière, guitare acoustique et électrique, percussions africaines, piano, saxophone, synthétiseur, clavier, trombone, tuba, trompette, violon, et alto, violoncelle. Chant lyrique. Éveil musical, formation musicale... Fanfare, chorale	A Ado E	Cf prog 2020/2021	
Occitan	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 88 24 30 27	animé par Pierre Gilles salle Chabaud à la Passerelle	A	1 jeudi/2	18h-19h
Origami	Dieulefit	Corinne Jacquemin	06 33 06 59 78	1 samedi / mois :1h30	E	samedi	
Patois	Dieulefit	Gleno dou Jabron	04 75 46 86 52	Chez Josée Grégoire	A	jeudi	15h30 (hors vacances scol)
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	(niveau 2) & 11h-12h (niveau 1) – vend 12h30-13h30 (niveau 1) et 17h10-18h10
Pilates	Dieulefit	Asso Bien-être	06 67 22 86 45	Contacteur Lycia tortel	A		

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Pilates	Dieulefit	Marie Gachet	06 38 50 70 91	Ancienne librairie le Parol & Maison Besun	A	lundi et mercredi	19h-20h & 12h15-13h15
Pilates- Stretching	Bourdeaux	Marie-Gabrièle Pompéï	06 72 37 21 12	Maison des associations	A	Mardi	18h
Ping-pong	Dieulefit	Ping-pong club Dieulefitois	06 60 95 84 81	Entraînement libre	A-Ado	lundi	19h-22h30
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 79 60 34 26	9 séances sur l'année / moyenne section maternelle au collège / transport inclus	E	mercredi	13h45-17h45
Photo	Le Poët-Laval	Hors champs Charles De Borggraef	07 88 92 22 73	Ateliers/stages/cours particulier à domicile ou extérieur argentine et numérique	A	03-04 oct/07-08 oct/14-15 nov	Stage durée 3h-cours particulier 1h30
Photo	Bourdeaux	Club photo – Didier Hutin		Calendrier dispo à l'OT de Bourdeaux			réunion 1 <sup>er</sup> mercredi du mois de 18h à 20h
Planning Familial 26	Dieulefit		07 83 60 68 99	Rue Ernest Chalamel	Ado A	jeudi sur RV	13h15-15h30/15h30-17h15
Poterie -terre enfants	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 88 24 30 27	A partir de 6 ans par Meryeme Sebaaoui.	E	mercredi	14h-15h30
Poterie – terre adultes	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 88 24 30 27	Véronique Seu. Salle poterie La Passerelle	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 ...	E/A	mercredi	15h à 16h30 / 18h à 20h
Poterie	Le Poët-Laval	Atelier Pot & Cie Sandra Rochon	07 70 39 39 13	Derrière le Triporteur rte de la Faïencerie - Atelier modelage	E/Ado/A/ en famille	mercredi	Tte l'année - Téléphoner pour les horaires

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
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/Tai Chi Chuan	Dieulefit	Arts du Mouvement/Sarah Thomas	06 83 08 18 21	Lieu à confirmer	A	Mardi & Vendredi	ma : 16h45/18h-18h15/19h30 & ve : 9h-10h15/10h30-11h45
Qi gong	Dieulefit	Arts du Mouvement/Sarah Thomas	06 83 08 18 21	Lieu à confirmer	A	Stage	Samedi 10/10 - 14h15/17h30
Qi Gong	Montjoux-La Paillette	Yves-Michel Puaud	06 78 36 80 22 yvesmichelpuaud@gmail.com	Association Sportive de Montjoux-La paillette. Salle des Fêtes	A	Mardi	18h30 à 20h
Radio (découvrir le monde de la radio)	Dieulefit	Radiola	07 69 95 85 69	Studio Radiola			Autre dates de stage à venir
Radio (approfondir les formats radio)	Dieulefit	Radiola	8 69 95 85 69	Studio Radiola	A/Ado		stage 10/10/2020
Randonnée	Dieulefit	Dieulefit Rando	04 75 46 85 72	programme sur leur site : dieulefit-rando.fr	A		
Randonnées	La Bégude de Mz	Vivre au Village	06 18 06 74 91	Yves Domergue	AE	le week-end	
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	Véronique Nicol	07 68 24 01 99	Réflexologie, sonothérapie, Access bars			Sur RV
Reiki	Dieulefit	Un temps pour moi	06 84 54 45 51	1 <sup>er</sup> , 2 <sup>eme</sup> et 3 <sup>eme</sup> degré	A	WE	tout au long de l'année

Débutant		En rouge : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
REpairCafé	Dieulefit	Triporteur	04 75 53 71 38	Pendant heures ouverture sur RV	A		Sur RV
Rugby	Dieulefit	USDB	06 89 28 49 86	Edr : U3-U6-U8-U10-U12	E	mercredi	17h-18h30
Rugby	Dieulefit	USDB	06 89 28 49 86	U14 (Minimes)	Ado	mardi Dieulefit jeudi Montélimar	Dieulefit 18h - Départ 17h15 Montélimar (18h)
Rugby	Dieulefit	USDB	06 89 28 49 86	U16 (Cadets) U18 (Juniors)	Ado	mercredi Dieulefit vendredi Montélimar	Dieulefit 18h30 - Départ 17h45 Montélimar
Rugby	Dieulefit	USDB	06 89 28 49 86	Seniors 1 et 2	A	mardi & vendredi	19h30-22h30
Rugby Touch	Dieulefit	USDB	06 89 28 49 86	16 ans (filles) - 18 ans (garçons)	Ado	mercredi	19h-20h
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
Education à la Sexualité	Dieulefit	Parlons Cruch	06 63 13 43 62	Parlons Crush	AAdo	stages	
Ski	Dieulefit	Dieulefit ski montagne	07 87 16 14 65	Week-end ski	AE		09-10/01 16-17/01 23-24/01 30-31/01
Ski	Dieulefit	Dieulefit ski montagne	07 87 16 14 65	Week-end ski	AE		13-14/03 20-21/03 27-28/03
Ski	Dieulefit	Dieulefit ski montagne	07 87 16 14 65	Stage sportif (8-15 ans)	Ado		Du 06 au 13/02
Sophrologie	Dieulefit	Maryanne Muratel	06 26 79 59 15	Groupe ou individuel			Sur RV, stages
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

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
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 vendredi	19h30/mardi 9h-10h/vendredi 16h à
Stretching postural/pilates	Bourdeaux	Marie-Gabrielle Gambet	06 72 37 21 12	Salle maison des associations	A	mardi	18h à 19h
Stretching	Dieulefit	Rythme et harmonie	06 79 97 19 75	Gymnase	A	jeudi	18h
Zumba	Dieulefit	Bien-être	06 67 22 86 45	Contacteur Lycia tortel	A		
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 3e 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	Colette Belmas – Espace valdaine	Ado A	Mardi	10h15 -11h45
Tennis	La Bégude de Mz	Tennis club Bégudien	06 84 26 12 64 / 06 22 11 24 73	Mini tennis 4 à 6 ans, Juniors 7 à 10ans, Junior Camp 11 à 18ans + adultes et Compétition	A/Ado/E	mercredi	après-midi
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	<a href="mailto:usd.tennis@orange">usd.tennis@orange</a>	Cours - Tournois - Stages vacances et été - Cardio Tennis - Renforcement musculaire - Cours adultes	A E Ado	mercredi samedi semaine	Stages : 19-23/10 26-30/10 - 12-16/04 - 19-23/04

Débutant		En rouge : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Tennis	Bordeaux	USB Tennis	06 26 13 08 48	Activité multisports	De 4 à 7 ans	Mercredi	9h15 à 10h30
Tennis	Bordeaux	USB Tennis	07 26 13 08 48	Activité multisports	7 à 11 ans	Mercredi	10h30 à 12h
Tennis	Bordeaux	USB Tennis	06 26 13 08 48	Cours de tennis	A	Samedi	9h à 10h30 ou 10h30 à 12h
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
Théâtre	La Bégude-de-Mazenc	Vivre au village	06 18 06 74 91	Espace Valdaine	E	mardi	17h-17h45
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	Bordeaux	Les Tréteaux de Bordeaux	06 17 31 57 98	Adultes	A	lundi	
Tir à l'Arc	Bordeaux	Les Archers du Saut de la Reine	06 37 63 60 58	Adultes et enfants	E et A	samedi	14h
Trail	Dieulefit	Passion trail Dieulefit	06 20 62 22 87	Pratique course à pied nature	A	mardi mercredi dimanche	19h à 20h (1h30) dimanche à 9h

Débutant		En rouge : non confirmé		Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A			
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
Velo-VTT	Dieulefit	veloxyroc	06 31 54 73 31	De 6 à 18 ans	E	samedi	Contacteur le club
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 88 24 30 27	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
Yoga de l'énergie (Danse cosmique)	Le Poët- Laval	Françoise Boisset	04 75 91 01 06	Groupe avancé	A	mercredi	18h30 à 20h
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 Hatha Flow	Dieulefit	Mélanie Veyrond	06 63 34 46 99	Cours au magasin Le Secret de La Roche	A	mardi	17h30-19h
Yin Yoga et Danses du Dragon	Dieulefit	Mélanie Veyrond	7 63 34 46 99	Cours au magasin Le Secret de La Roche	A	Samedi	10h-11h30
Yoga doux et dynamique	La Paillette-Montjoux	Antoinette SELIM / L'instant Cocoon	06 16 57 94 73	salle des fêtes de la Paillette	A	jeudi	19h30
Yoga danse	Dieulefit	Lucie Galibois	???	???	???	???	???
Yoga danse	Dieulefit	Asso Bien-être	06 67 22 86 45	Contacteur Lycia Tortel	A		

Débutant		En rouge : non confirmé	Légende : Enfant E, Adolescent Ado et Adulte A				
Activité	Lieu	Association	Tél	Détail		Jour	Horaire
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-10h15
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
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
Yoga traditionnel	Bourdeaux	Sophie Birckel	06 09 56 47 17	Salle maison des associations	A	Jeudi	19h
Yoga traditionnel	Dieulefit	Sophie Birckel	06 09 56 47 17	9 rue Malautière	A	Lundi 18h30	et vendredi 9h
Zen Shiatsu Degré 1-2-3 -4	Le Poët 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	Contacteur Lycia tortel	A-Ado		