ESPACES AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL

PROGRAMME 23-24
DES ACTIVITÉS

Ville de Muret

ÉDITO DU MAIRE

Quel chemin !

Les espaces Agora imaginés en 2010 sont aujourd'hui au cœur du quotidien de vie de nombreux Muretains. De tous les Muretains, de tous les quartiers, de toutes conditions sociales.

Les activités toujours plus nombreuses, ouvertes à tous, enrichies de nouveautés sont, pour l'essentiel, gratuites.

Plus de 3000 adhérents font vivre ces lieux moteurs de lien social indispensables à la vie collective et à la qualité de vie de Muret.

Avec une offre construite à l'écoute des usagers, le programme 2023-2024 des activités servira, je n'en doute pas, à permettre à chacune et chacun de trouver dans leur cœur de vie l'occasion de partager découverte et passion.

André MANDEMENT
Maire de Muret I Président du Muretain agglo

et Mina BEN BADDA
Conseillère municipale déléguée
aux espaces Agora

NOTRE PRIORITÉ : LE LIEN SOCIAL

LES AGORAS PYRÉNÉES, PEYRAMONT ET MAÏMAT, DES ESPACES POUR TOUS !

Ces trois centres sociaux sont des **équipements de proximité, ouverts à tous,** animés par du personnel municipal, des auto-entrepreneurs, des associations et des bénévoles pour pratiquer une activité, échanger, partager un savoir et des temps festifs.

Au-delà des propositions d'activités, les centres sociaux ont pour ambition d'être des lieux de constructions de solidarités et de démocratie.

Vous y ferez des rencontres et créerez des liens dans la convivialité.

COMMENT ÇÀ MARCHE

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription gratuite pour tous.
Fournir une attestation de responsabilité civile en cours (assurance logement) ainsi qu'un certificat médical (daté du mois de juillet de l'année en cours) uniquement pour la pratique des activités physiques et sportives.

PRÉ-INSCRIPTIONS

Du 17 juillet au 7 septembre 2023 pour les Muretains uniquement et au choix :
- sur le site de la Ville de Muret, rubrique *Muret Bouge*, Espaces Agora,
- sur place à l'Agora Peyramont, du lundi au vendredi de 9 h 15 au 12 h 15.

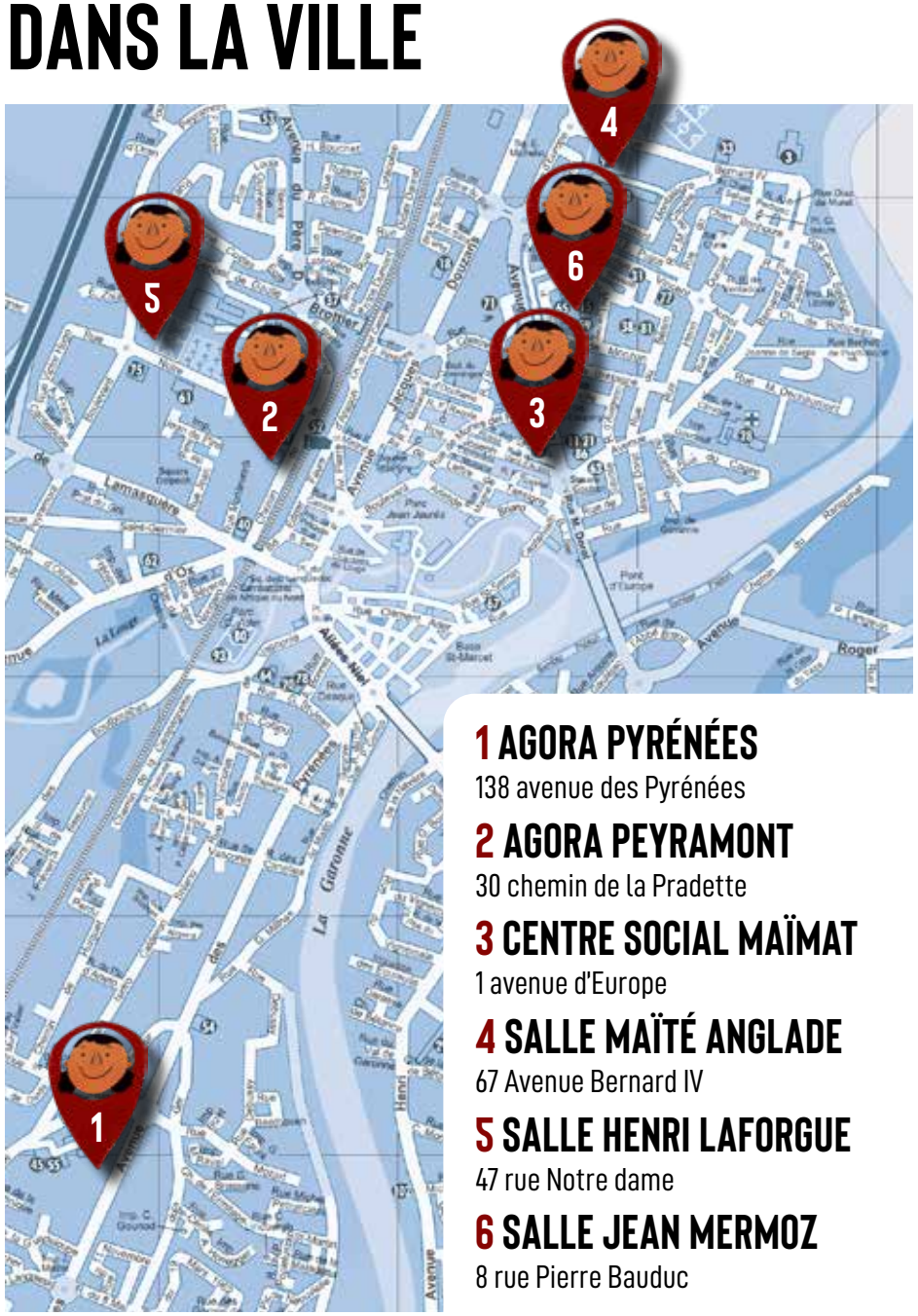
PAIEMENT

Les activités sont majoritairement gratuites pour les Muretains. Les activités payantes sont identifiées par € à un tarif indexé selon votre quotient familial (QF) ; fournir attestation CAF.

QF < 800, le coût de la carte revient à 10 € le trimestre
QF > 800, le coût de la carte revient à 12 € le trimestre

Pour les résidents du Muretains Agglo et les habitants extérieurs à l'agglomération, toutes les activités sont payantes, respectivement 20 € et 25 € le trimestre.

TOUS VOS LIEUX D'ACTIVITÉS DANS LA VILLE



1 AGORA PYRÉNÉES
138 avenue des Pyrénées

2 AGORA PEYRAMONT
30 chemin de la Pradette

3 CENTRE SOCIAL MAÏMAT
1 avenue d'Europe

4 SALLE MAÏTÉ ANGLADE
67 Avenue Bernard IV

5 SALLE HENRI LAFORGUE
47 rue Notre dame

6 SALLE JEAN MERMOZ
8 rue Pierre Bauduc

INDEX DES ACTIVITÉS

Activités manuelles : laine et coton	11
À 2 mains (loisirs créatifs)	11
Ados	17
Aide administrative	11
Alimentation & santé	10
Anglais (s'y remettre, cours et conversation)	11
Aquagym	8
Atelier du rire	10
Broderie, tricot, crochet	12
Café littéraire	12
Cardio	8
Chant	12
Couture . Couture solidaire	12
Cross training	8
Cuisine	12
Cuisses abdos fessiers	8
Danse (danses de salon, danse orientale)	8
Découvertes de voyages	12
Dessin	12
Discussion entre femmes	10
Dispensaire du bien-être	10
Escapades et découvertes	13
Espagnol (débutant, intermédiaire, conversation)	13
Famille	15, 16
Généalogie (débutant)	13
Gestion du stress et de l'anxiété	11
Golf (débutant, confirmé)	8
Guitare (débutant, intermédiaire, confirmé)	13
Gym douce	8
HIIT + Cuisses abdos fessiers	9
Informatique (débutant, intermédiaire)	13
Jardinage	13
Jeux (scrabble, tarot, belote, jeux, mémoire et logique)	14
Jeux : académie des jeux	14
Lecture et écriture	13
LIA (Low Impact Aérobic, renforcement musculaire)	9
Marche douce	9
Marche sportive	9
Méditation	11
Musique (rencontres musicales)	15
Œnologie	14
Peinture (huile, aquarelle, toutes techniques)	14
Pergamano	14
Pétanque	14
Pilates ballon & stretching	9
Pipelettes	11
Ping-pong	14
Quai des savoirs	15
Rando photo	15
Relaxation	11
Renforcement musculaire	9
Sophrologie	11
Stretching, Stretching & relaxation	9
Swiss ball + HIIT	10
Téléphone portable (utilisation)	15
Théâtre	13
Total body sculpt + Body barre	10
Tricot	15
Yoga (énergie et mouvement, équilibre corporel, rire)	10

FAITES VOTRE CHOIX !

ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES

Activités gratuites pour les habitants de Muret (sauf 🟡), payantes pour les habitants des autres communes. **Certificat médical obligatoire.**

🟡 **Aquagym**

Inscription uniquement sur l'Agora Peyramont le lundi 11 septembre de 9 h 15 à 12 h 15.
40 € ou 48 € pour les muretains le trimestre selon le quotient familial. 1 seul créneau au choix.
Centre aquatique Aqualudia (RDV sur site). Mardi 8 h 30-9 h 15, vendredi 8 h 30-9 h 15.

Cardio

Amélioration des fonctions cardio-vasculaires et la respiration en permettant l'adaptation de l'organisme à l'effort et en développant ses capacités aérobie. Travail destiné à développer la coordination, l'endurance et visant à une évolution de la condition physique. Cours rythmé par une musique dynamique et motivante, peu chorégraphié.
Agora Pyrénées lundi 19 h 30-20 h 30. Agora Peyramont mercredi 18 h 15-19 h 15.

Cross training NOUVEAU

Il s'agit d'une activité physique très complète qui vise à enchaîner plusieurs exercices avec ou sans matériel sur l'ensemble du corps sur un temps donné, ludique et sportif à la fois.
Agora Peyramont samedi 10 h 15-11 h 15.

Cuisses Abdos Fessiers

Le cours Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F) consiste en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! S'adresse à ceux qui sont à la recherche de renforcement musculaire modéré à intense. Agora Pyrénées lundi 10 h 15-11 h 15. Agora Peyramont lundi 18 h-19 h.

🟡 **Danse de salon**

Du Cha-cha au Rock, en passant du Tango au Paso et même de la Salsa. Présence de couples recommandée. Agora Pyrénées mardi 18 h 30-19 h 30.

Danse orientale NOUVEAU

Si vous aimez danser sur des rythmes orientaux, si vous souhaitez vous initier à la belly-dance, danse orientale, cet atelier vous comblera ! Salle Henri Lafforgue mardi 18 h 30-20 h.

Golf

Initiation à l'activité. Sortie à la journée sur un grand golf avec repas tous ensemble une fois par trimestre avant les vacances scolaires. Débutant n'ayant jamais pratiqué ou confirmé déjà pratiqué.
Agora Pyrénées. Mardi 14 h-17 h.

Gym douce

Un renforcement musculaire global tout en douceur.
Agora Peyramont mardi 11 h 15-12 h 15, mercredi 10 h-11 h, mercredi 11 h-12 h, jeudi 11 h 15-12 h 15.
Agora Pyrénées jeudi 17 h 30-19 h.

HIIT et Cuisses Abdos Fessiers NOUVEAU

Entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des exercices plus modérés. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois. Amélioration de l'endurance. La partie Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F) consiste en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique ! S'adresse à ceux qui sont à la recherche de renforcement musculaire modéré à intense.
Agora Pyrénées mercredi 18 h-19 h.

LIA / Renforcement musculaire

Le Low Impact Aérobic est un enchaînement de mouvements chorégraphiés. Il s'agit une discipline cardio, dont le but est de brûler des calories et d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire.
Agora Peyramont Jeudi 18 h-19 h.

Marche douce

Départ en covoiturage, balade d'environ 3 kms, qui permet la pratique de l'exercice de manière douce et en plein air autour de Muret. Agora Pyrénées jeudi 10 h-12 h (1 semaine/2).

Marche sportive

Départ de l'agora en covoiturage ou rendez-vous sur le site et direction vers une commune du muretain où aura lieu l'activité.
Agora Peyramont mercredi 9 h-12 h, vendredi 9 h-12 h. Agora Pyrénées mardi 13 h 45-17 h.

Pilates ballon & stretching

Méthode douce qui permet de renforcer toutes les chaînes musculaires profondes du corps. Se pratique avec ou sans ballon. Cette méthode a pour but d'harmoniser la silhouette en apportant une plus grande force intérieure. La séance se clôture par du stretching et de la relaxation.
Agora Peyramont lundi 10 h 45-11 h 45, mardi 17 h-18 h.
Agora Pyrénées mercredi 19 h-20 h.

Renforcement musculaire

Travail de tonification et de renforcement de tous les groupes musculaires.
Agora Pyrénées lundi 9 h 15-10 h 15, mercredi 10 h 30-11 h 45, jeudi 10 h 30-11 h 30,
vendredi 9 h 15-10 h 15, vendredi 10 h 15-11 h 15.
Agora Peyramont mardi 10 h 15-11 h 15, jeudi 10 h 15-11 h 15.
Salle Mermoz mercredi 10 h-11 h, mercredi 11 h-12 h.

Stretching

L'étirement est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.
Agora Pyrénées lundi 11 h 30-12 h 30, vendredi 11 h 30-12 h 30.
Agora Peyramont mardi 9 h-10 h, mercredi 19 h 15-20 h 15, jeudi 9 h-10 h.

Stretching & relaxation

Agora Peyramont lundi 9 h 45-10 h 45.
Agora Pyrénées jeudi 9 h 30-10 h 30.

Swiss ball / HIIT NOUVEAU
Cette séance comprend deux temps : exercices avec une swiss-ball puis HIIT (high intensity interval training) qui consiste à enchaîner des exercices à haute intensité sans récupération.
Agora Peyramont samedi 11 h 30-12 h 30.

Total Body Sculpt & Body barre
Le Body Sculpt est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. L'entraînement permet de travailler les muscles du corps dans leur globalité. Raffermir, tonifier, remodeler son corps. Cours réalisé avec des élastiques, haltères, bandes lestées, barres chargées afin d'intensifier l'effort.
Agora Peyramont lundi 19 h-20 h, mardi 18 h-19 h, jeudi 19 h-20 h.

Yoga
Le yoga permet une rencontre avec soi, et nos différentes dimensions.
Les postures, les exercices de respiration, de méditation et de relaxation permettent une évolution de plus en plus consciente. Ce travail postural, respiratoire et de lâcher prise fait circuler l'énergie dans tous les tissus, dans tout le système et de proche en proche, le psychisme est atteint de manière positive. C'est une approche d'acceptation, d'amour de soi sans condition. C'est un art.
Agora Pyrénées lundi 12 h 30-13 h 45, mardi 12 h 15-13 h 30.

Yoga du rire
Le yoga du rire apporte des bienfaits et permet de travailler les abdominaux, l'appareil respiratoire et les muscles du visage.
Agora Pyrénées mercredi 12 h-13 h.

Yoga Énergie et Mouvement NOUVEAU
Agora Peyramont vendredi 10 h-11 h.

Yoga Équilibre corporel NOUVEAU
Agora Peyramont vendredi 11 h-12 h.

BIEN ÊTRE

Alimentation et santé
Travail sur l'équilibre alimentaire, conseils en nutrition selon des thématiques proposées par notre intervenante expérimentée.
Agora Pyrénées mercredi 17 h 30-19 h (1 x/mois).
Centre social Maïmat jeudi 14 h 30-16 h (1 x/mois).

Atelier du Rire
Moment de détente avec des exercices de rire et se termine sur la méditation.
Centre social Maïmat lundi 14 h-16 h (1 semaine/2).

Discussions entre femmes NOUVEAU
Venez échanger dans un espace convivial autour d'un petit café/thé. Des thématiques différentes seront abordées d'une séance à l'autre. Agora Pyrénées mardi 14 h 30-16 h (1 x/mois sur RDV).

Dispensaire du bien-être
Découverte des médecines douces à travers un soin gratuit proposé par différents praticiens.
Agora Peyramont uniquement sur RDV (2 par trimestre). Jeudi 13 h 45-18 h.
Inscription à partir du mois d'octobre.

Gestion du stress et de l'anxiété NOUVEAU
Venez découvrir des méthodes pour vous aider à gérer au mieux votre stress ou votre anxiété.
Agora Pyrénées mardi 10 h 30-11 h 30 (1 semaine/2).

Méditation
La méditation consiste à orienter son attention sur l'instant présent, « sur ce qui se déroule ici et maintenant », sans jugement ni réaction. Il s'agit d'écouter, ressentir, ce qu'il se passe à l'intérieur de soi, ses sensations, ses émotions, ses pensées.
Centre social Maïmat lundi 9 h 30-11 h.

Les Pipelettes
Se retrouver, discuter et échanger sur des sujets de la vie quotidienne autour d'un thé ou un café.
Agora Peyramont jeudi 14 h 15-16 h 30 (1 x/mois).

Relaxation
La relaxation vous permettra d'allier détente et bien-être.
À partir du 11 octobre.
Salle Mermoz mercredi 19 h 15-20 h 15.
Agora Pyrénées jeudi 19 h 15-20 h 15.

Sophrologie
Etre et mieux-être, la sophrologie est l'étude de sa conscience. Cette pratique nous apprend à nous relaxer, à bien respirer, à libérer nos tensions tout en augmentant vitalité et confiance en soi.
Agora Peyramont mardi 19 h-20 h.
Agora Pyrénées jeudi 11 h 30-12 h 30.

CULTURE & LOISIRS ADULTES

À 2 Mains
Atelier libre de loisirs créatifs, le plaisir de se retrouver pour travailler sa créativité et son expression personnelle. Venez partager des moments de convivialité, dans la bonne humeur, tout en réalisant des créations mises en œuvre avec des matériaux très divers et de nombreuses techniques.
Agora Peyramont mardi 14 h-17 h.

Activités manuelles : laine et coton
Partage et découverte des différentes techniques de frivolités, broderie, crochet, tricotin...
Agora Pyrénées jeudi 14 h 30-17 h

Aide administrative NOUVEAU
Afin de vous aider dans vos tâches administratives, des rendez-vous individuels vous seront proposés en fonction de vos besoins.
Agora Pyrénées jeudi 10 h-12 h (1 x/mois).

Anglais
Agora Peyramont
Se remettre à l'anglais mercredi 17 h-18 h.
Cours et conversation mercredi 18 h-19 h.
Conversation mercredi 19 h-20 h.

Broderie, tricot, crochet
Venez découvrir et vous initier à de belles créations manuelles.
Centre social Maïmat mercredi 9 h 30-12 h.

Café Littéraire
Vous aimez un livre, une nouvelle, une poésie, un auteur... Rejoignez nous pour partager le plaisir de la rencontre, de la lecture et de l'échange !
Centre social Maïmat mercredi 14 h 30-16 h 30 (1 x/mois).

Chant
Atelier vocal, une bulle de créativité et de liberté sur un répertoire musical varié.
Agora Peyramont mercredi 18 h 15-19 h 45.

Couture
Atelier théorique et travaux pratiques accompagnés par une couturière professionnelle.
Couture intermédiaire/confirmé. Agora Pyrénées lundi 14 h-16 h 30.
Couture tous niveaux. Centre social Maïmat mercredi 9 h 30-12 h.
Couture débutant. Agora Pyrénées vendredi 10 h-12 h 30.

Couture solidaire NOUVEAU
Offrez vos talents de couture aux femmes opérées d'un cancer du sein. Cet atelier permet de créer des lovely bags, des sacs en tissu permettant de dissimuler les bouteilles aspiratives suite à une mastectomie. Il est offert aux patientes dans les hôpitaux partenaires.
Agora Peyramont vendredi 14 h-16 h 30 (1x/mois).

Cuisine
Préparation et repas sur place. Ce moment est donc un véritable moment de partage qui débute autour des fourneaux et se poursuit autour de la table pour déguster les plats préparés ensemble.
Agora Peyramont jeudi 10 h-14 h (2 x/trimestre).
Centre social Maimat vendredi 9 h-14 h (1 x/mois).

Découvertes de voyages
L'idée est de voyager 2 heures par mois en étant bien présent dans l'agora ! Le temps de l'atelier vous partagez un voyage. Selon le mois, vous faites découvrir un coin du monde aux autres. Les personnes qui le souhaitent pourront présenter, à partir de photos (albums photos ou photos projetées sur écran), cartes, livres touristiques ou autres souvenirs des voyages qu'ils ont réalisé.
Agora Peyramont jeudi 14 h-16 h (1 x/mois).

Dessin
L'atelier dessin vous permettra d'apprendre à observer pour savoir dessiner puis prendre des mesures, travailler les ombres, s'initier à la perspective, en variant les sujets : dessin d'observation d'objets, croquis de personnes, reproduction d'œuvre. Atelier débutants.
Agora Pyrénées jeudi 10 h 30-12 h 30.

Escapades et découvertes
Ce rendez-vous consiste à découvrir différents lieux d'intérêts variés (culturels, historiques) proches de Muret.
Le choix des « escapades » se fait en groupe ; les différents membres du groupe sont source de propositions. Les sorties se font sur l'après-midi et quelques unes à la journée.
Agora Peyramont mardi 14 h-17 h (2 x/mois).

Espagnol
Agora Pyrénées
Intermédiaire lundi 17 h 30-18 h 30.
Avancé (thème d'actualité à débattre, jeux...) lundi 18 h 30-19 h 30.
Débutant lundi 19 h 30-20 h 30.

Généalogie débutant
Initiation à la généalogie, différentes méthodes de recherche, présentation des logiciels, formation à internet, et visite en fin d'année scolaire aux archives départementales.
Agora Pyrénées jeudi 14 h 15-16 h 45 (2 x/mois).

Guitare
Débutants : vous souhaitez apprendre ou progresser à la guitare.
Intermédiaires et confirmés : vous jouez déjà de la guitare et vous souhaitez vous perfectionner.
Agora Peyramont.
Intermédiaire à confirmé mardi 16 h 30-17 h 30.
Débutant mardi 17 h 30-18 h 30.
Débutant/intermédiaire mardi 18 h 30-19 h 30.
Débutant mardi 19 h 30-20 h 30.

Informatique
Atelier hebdomadaire collectif d'initiation et de perfectionnement à l'utilisation de son ordinateur.
Débutant (souris et clavier jamais utilisés) Agora Peyramont mercredi 14 h-15 h 30 (amener son ordinateur portable).
Débutant Agora Pyrénées mercredi 14 h-15 h.
Intermédiaire Agora Pyrénées mercredi 15 h-16 h.

Jardinage
Venez échanger autour du jardinage.
L'ÉREA de Muret animera certaines séances, entre théorie et mise en pratique.
Centre social Maïmat jeudi 9 h-12 h (2 x/mois).

Lecture et écriture NOUVEAU
À partir d'une lecture collective, inventer votre style et vos personnages...
Agora Pyrénées mardi 14 h 30-16 h (2 x/mois).

Théâtre
Mise en scène de textes autour d'une thématique.
Centre social Maïmat jeudi 14 h 30-16 h 30 (2 x/mois).

JEUX ET LOISIRS

Scrabble
Agora Pyrénées lundi 14 h-17 h.

Belote
Agora Pyrénées lundi 14 h-17 h.

Jeux de mémoire et logique
Agora Pyrénées jeudi 14 h 30-16 h (2 x/mois).

Pétanque
Agora Pyrénées vendredi 14 h -17 h 15.
Agora Peyramont mardi 14 h-17 h.

Ping Pong NOUVEAU
Agora Peyramont mardi 14 h-16 h.

Tarot
Agora Peyramont mercredi à partir de 20 h.

Jeux de société
Agora Peyramont jeudi 14 h-17 h.

L'académie des jeux NOUVEAU
Une soirée par mois afin de partager votre goût du jeu avec Robin, passionné de jeux de société qui vous fera découvrir de nouveaux jeux, tous styles confondus (ambiance, stratégie, traditionnel...).
Agora Peyramont vendredi à partir de 20 h (1 x/mois).

Œnologie
Apprentissage des bases de la dégustation et du service des différents types de vins et spiritueux.
Conseils sur les accords entre mets et vins.
Découverte des différentes régions viticoles de France et des principaux Pays producteurs de vins dans le Monde
Agora Pyrénées lundi 18 h 30-19 h 30 (à partir d'octobre, 1 x/mois).
Agora Peyramont mardi 18 h 30-19 h 30 (à partir d'octobre, 1 x/mois).

Peinture
Accompagné par une artiste peintre, le plaisir d'apprendre la technique de l'huile, acrylique, pastel, crayon, fusain, aquarelle.
Peinture toutes techniques. Agora Peyramont mardi 10 h-12 h.
Peinture huile. Agora Peyramont jeudi 10 h-12 h.
Aquarelle. Agora Peyramont vendredi 10 h-12 h.

Pergamano
Le Pergamano consiste à travailler du papier dit « parchemin » à l'aide d'outils de ciselage, d'embossage ou piquage. Elle permet de réaliser de jolies cartes de vœux, des marques pages , abat jour, ou tout autre décoration pouvant agrémenter vos pages de scrap ou toiles de home déco.
Agora Pyrénées jeudi 14 h-17 h.

Quai des savoirs
Nous parcourons de façon ludique divers domaines de la science et des techniques scientifiques.
Aucune connaissance n'est requise, le but étant de montrer que les sciences peuvent avoir un caractère ludique et apporter quelques connaissances personnelles.
Agora Pyrénées jeudi 18 h-19 h 30 (1 x/mois).

Rando photos
Prendre le temps d'observer, de régler son appareil, et de partager ensemble sa passion pour la photo en faisant des sorties hors de l'Agora.
Agora Peyramont mardi 14 h-16 h (2 x/mois).

Rencontres musicales adultes
Si vous en avez assez de faire de la musique dans votre coin et avez envie de partager votre passion pour la musique et de vivre l'expérience de groupe c'est ici !
Possibilité de pratiquer différents instruments, batterie, clavier et chant.
Nous choisirons ensemble les chansons que l'on mettra en place.
Agora Peyramont mardi 9 h 30-12 h.

Tricot
Moment d'échanges et de partage autour de différents ouvrages.
Agora Pyrénées mardi 14 h 30-17 h.

Utilisation des téléphones portables
Apprendre à se servir de son téléphone portable en autonomie. Cet atelier a pour objectif de vous amener des réponses à toutes vos questions (vocabulaire, réglage, photos....).
Agora Pyrénées.
Utilisation des portables utilisateurs débutants vendredi 10 h 30-12 h (2 x/mois).
Utilisation des portables utilisateurs intermédiaire vendredi 10 h 30-12h (2 x/mois).

EN FAMILLE

Activités manuelles et découverte sensorielle 1/3 ans NOUVEAU
Agora Pyrénées vendredi 10 h 15-11 h 30 (2 x/mois, au trimestre).

Atelier Choisissons ensemble
Le contenu de chaque rendez-vous mensuel sera choisi et co-construit par les parents constituant le groupe (tous types d'activités possibles : manuelles, créatrices, de découverte diverses). De ce groupe pourront aussi naître des sorties, des événements programmés sur ce créneau ou pendant des petites vacances scolaires.
Agora Peyramont/Agora Pyrénées jeudi 10 h-12 h (1 x/mois).

Atelier chant à partir de 10 ans
Vous rêvez de vous mettre au chant, mais chanter seul vous fait encore un peu peur ?
Cet atelier de chant en groupe accompagné par une professionnelle est fait pour vous
Agora Peyramont mercredi 17 h-18 h (1 x/mois).

Espace jeux 0/3 ans NOUVEAU
Atelier rassemblant chaque semaine le même groupe d'enfants accompagnés de leurs parents autour de jeux diversifiés adaptés à leur âge et mis à leur disposition.
L'objectif premier est l'apprentissage de la vie en groupe pour les enfants (partage des jouets et jeux ensemble).
C'est également un temps de partage parent enfant et l'aménagement de l'espace permet l'échange entre adultes sur les thématiques de parentalité du moment.
Agora Peyramont mercredi 10 h-11 h 30 (2 x/mois).

Éveil corporel et sonore 0/3 ans NOUVEAU
Découverte du monde sonore au travers de petits jeux musicaux, de comptines, de découverte d'instruments, de manipulations, de rondes...
Agora Pyrénées vendredi 10 h 15-11 h 30 (2 x/mois, au trimestre).

Éveil musical 1/3 ans
Immersion dans l'univers musical par la découverte et la manipulation d'instruments et par le chant.
Agora Peyramont jeudi 10 h 30-11 h 30 (2 x/mois).

Initiation au skate à partir de 8 ans
Agora Peyramont mercredi 17 h-18 h (chaque semaine), samedi 14 h 30-16 h (1 /mois).
Certificat médical obligatoire.

Gym des pitchouns je marche/3 ans
Atelier autour du corps et de l'éveil psychomoteur.
Un travail autour de petits jeux, de déplacement dans l'espace, et de la découverte du corps est proposé.
Certificat médical obligatoire.
Agora Pyrénées mardi 10 h 30-11 h 30 (2 x/mois).

Lis-moi une histoire 0/3 ans
Ateliers autour du livre animé par des bénévoles retraités.
Agora Pyrénées lundi 10 h 15-11 h 15 (2 x/mois) au trimestre.

Motricité libre 0/12 mois NOUVEAU
Cet atelier consiste à laisser l'enfant explorer son corps et son environnement, à son rythme, grâce aux expériences sensori-motrices.
Il favorise également des temps d'échanges entre les parents autour du développement de l'enfant.
Agora Pyrénées mardi 10 h 15-11 h 30 (2 x/mois).

Motricité fine 1/3 ans NOUVEAU
Atelier de manipulation permettant à l'enfant de développer au fil des ateliers ses capacités à manipuler de petits objets et à solliciter de petits muscles des doigts et des mains afin d'aboutir à des mouvements de plus en précis.
Agora Pyrénées mercredi 10 h 15-11 h 30 (2 x/mois, au trimestre).

Promenade parents-bébé (bébé en porte-bébé ou en écharpe) NOUVEAU
Marche sur Muret et aux alentours rassemblant de jeunes mamans et/ou papas et/ou grand parent avec leur enfant porté en écharpe ou dans un porte-bébé.
Ce rendez-vous bimensuel allie activité physique pour le jeune parent, promenade dans un environnement agréable (le plus nature possible) pour le bébé et permet aux adultes d'échanger sur les thématiques de leur choix.
Agora Peyramont mercredi 10 h-11 h 30 (2 x/mois).

Pâtisserie à partir de 3 ans NOUVEAU
Agora Pyrénées mercredi 15 h-17 h (1 x/mois).

Rendez-vous familles autour du livre
Partager la lecture en groupe et la manipulation des ouvrages afin de sensibiliser l'enfant à l'objet livre et à l'univers fantastique auquel il donne accès ; échanges dans le groupe de références bibliographiques.
Agora Peyramont vendredi 10 h-10 h 45 (2 x/mois).

Yoga parents enfants 5/10 ans NOUVEAU
Pratique du yoga pour enfants âgés de 5 à 10 ans accompagnés d'un de leur parent (ou grand parent).
L'enfant, comme l'adulte pratique sur son tapis distinct et certains mouvements ou postures seront réalisés en duo.
Rendez-vous bimensuel avec Angélique, professeure de yoga certifiée, qui apporte les bénéfices de la pratique du yoga ainsi qu'un moment de partage parent-enfant ; les mouvements pouvant même être repris par la suite à la maison.
Certificat médical obligatoire. Agora Peyramont mercredi 15 h-16 h (2 x/mois).

ADOS 12/17 ANS

Atelier chant
Vous rêvez de vous mettre au chant, mais chanter seul vous fait encore un peu peur ?
Cet atelier de chant en groupe accompagné par une professionnelle est fait pour vous.
Agora Peyramont mercredi 17 h-18 h (1 x/mois).

Atelier photos
L'image est une part de plus en plus importante dans nos vies, et si on apprenait à la maîtriser un peu plus ?
Moments d'échanges et d'initiation sur les différentes techniques photographiques avec en point de mire la réalisation d'une exposition photographique.
Agora Peyramont mercredi 18 h-19 h.

Club ados
Cet espace jeunes est ouvert aux 12 à 18 ans tout les mercredis après-midi.
Un animateur est présent pour vous permettre de faire des rencontres et construire vos projets.
Ce lieu est aussi un endroit pour pouvoir s'asseoir entre ami et passer un moment agréable au travers d'animations ponctuelles accompagné d'un goûter.
Pendant les vacances des chantiers et des animations vous seront proposés sur les différentes semaines.
Agora Pyrénées mercredi 14 h-18 h.

Espace musique
Plutôt que de faire de la musique chacun dans son coin, si on se regroupait pour faire des groupes, échanger, et monter sur scène ensemble ?
Tous les mercredis vous serez accompagnés dans votre pratique musicale quel qu'elle soit (chant, guitare, batterie, piano, ...) pour vivre une expérience de groupe, essence même de la musique.
Agora Peyramont mercredi 14 h-17 h.

Initiation au skate
Agora Peyramont mercredi 17 h-18 h (toutes les semaines).
Agora Peyramont samedi 14 h-15 h (1 x/mois), à partir du mois d'octobre.
Certificat médical obligatoire.

Théâtre ados NOUVEAU
Venez vous essayer à la comédie et la mise en scène.
Agora Pyrénées mercredi 14 h-16 h.

LUNDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIENNE				
AGORA **PEYRAMONT**	9h45-10h45 Stretching Relaxation	10h45-11h45 Pilates ballon Stretching		
AGORA **PYRÉNÉES**	9h15-10h15 Renfo	10h15-11h15 Lis-moi une histoire 0/3 ans (2 x/mois, au trimestre) 10h15-11h15 Cuisses Abdos Fessiers	11h30-12h30 Stretching	12h30-13h45 Yoga
Centre social **MAÏMAT**	9h30-11h Méditation			

NOUVEAU

LUNDI

L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR					
AGORA **PEYRAMONT**			18h-19h Cuisses Abdos Fessiers		19h-20h Total Body sculpt et Body barre
AGORA **PYRÉNÉES**	14h-16h30 Couture intermédiaire, confirmé 14h-17h Belote 14h-17h Scrabble	17h30-18h30 Espagnol intermédiaire	18h30-19h30 Œnologie (1 x/mois) 18h30-19h30 Espagnol avancé	19h30-20h30 Espagnol débutant	19h30-20h30 Cardio
Centre social **MAÏMAT**	14h-16h Atelier du rire (2 x/mois)				

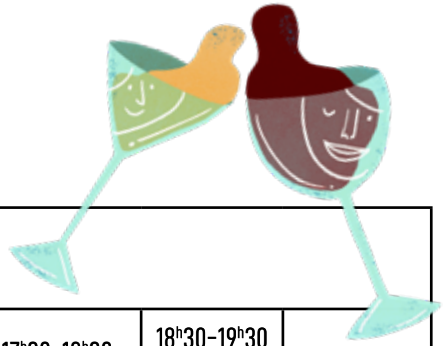
NOUVEAU

MARDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIENNE					
AGORA **PEYRAMONT**	9h-10h Stretching	9h30-12h Rencontres musicales adultes	10h-12h Peinture toutes techniques	10h15-11h15 Renfo	11h15-12h15 Gym douce
AGORA **PYRÉNÉES**	10h15-11h15 Motricité libre 0/12 mois (2 x/mois)	10h30-11h30 Gym des pitchouns (je marche à 3 ans, 2 x/mois)	10h30-11h30 Gestion du stress et de l'anxiété (2 x/mois)		12h15-13h30 Yoga
AQUALUDIA	8h30-9h15 Aquagym				

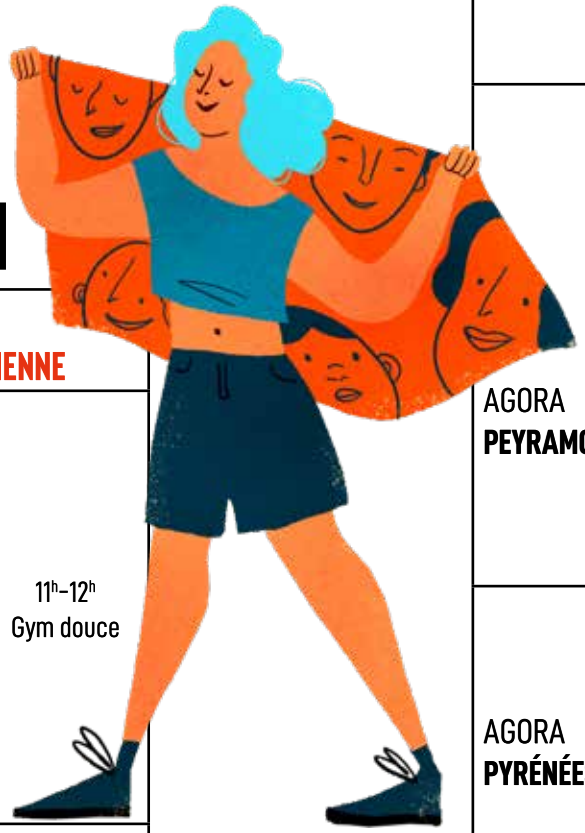
NOUVEAU

MARDI



L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR						
AGORA **PEYRAMONT**	14h-16h Ping-pong 14h-16h Rando photo 14h-17h À 2 mains	14h-17h Escapades et découvertes (2 x/mois) 14h-17h Pétanque	16h30-17h30 Guitare interm. à confirmé 17h-18h Pilates ballon & stretching	17h30-18h30 Guitare débutant 18h-19h Total Body sculpt et Body barre	18h30-19h30 Guitare débutant à interm. 18h30-19h30 Œnologie (1 x/mois)	19h-20h Sophrologie 19h30-20h30 Guitare débutant
AGORA **PYRÉNÉES**	13h45-17h Marche sportive 14h-17h Golf	14h30-16h Discussion entre femmes (1 x/mois sur RDV) 14h30-16h Lecture et écriture (2 x/mois)	14h30-17h Tricot	18h30-19h30 Danses de salon		
Salle **HENRI LAFFORGUE**				18h15-19h30 Danse orientale		

NOUVEAU



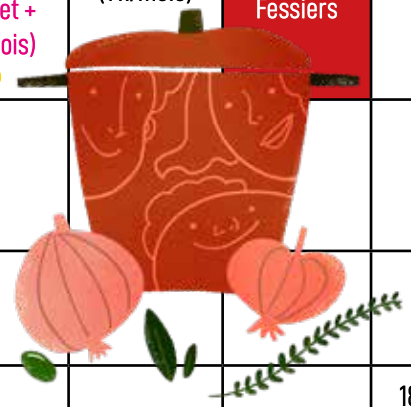
MERCREDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIENNE			
AGORA **PEYRAMONT**	9h–12h Marche sportive	10h–11h Gym douce 10h–11h30 Espace jeux 0/3 ans (2 x/mois) 10h–11h30 Promenade parents-bébé (2 x/mois)	11h–12h Gym douce
AGORA **PYRÉNÉES**	10h15–11h15 Motricité fine 1/3 ans (2 x/mois, au trimestre)	10h30–11h45 Renfo	12h–13h Yoga du rire
Centre social **MAÏMAT**	9h30–12h Broderie, tricot, crochet	9h30–12h Couture tous niveaux	
Salle **JEAN MERMOZ**		10h–11h Renfo	11h–12h Renfo

FAMILLE : NOUVEAU

MERCREDI

L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR						
AGORA **PEYRAMONT**	14h–15h30 Informatique débutant 14h–17h Espace musique ados 15h–16h Yoga parents enfants 5/10 ans	17h–18h Se remettre à l'anglais 17h–18h Atelier chant 10 ans et + et ados	17h–18h Skate 8 ans et + et ados 18h–19h Atelier photo ados	18h–19h Anglais cours et conversation 18h15–19h45 Chant	19h–20h Anglais conversation	20h Tarot
AGORA **PYRÉNÉES**	14h–15h Informatique débutant 14h–16h Théâtre ados 14h–18h Club ados	15h–16h Informatique intermédiaire 15h–17h Pâtisserie 3 ans et + (1 x/mois)	17h30–19h Alimentation et santé (1 x/mois)	18h–19h HIIT Cuisses Abdos Fessiers	19h–20h Pilates ballon Stretching	
Centre social **MAÏMAT**	14h30–16h30 Café littéraire (1 x/mois)					
Salle **MERMOZ 1**						19h15–20h15 Relaxation
Salle **MERMOZ 2**					18h15–19h15 Cardio	19h15–20h15 Stretching

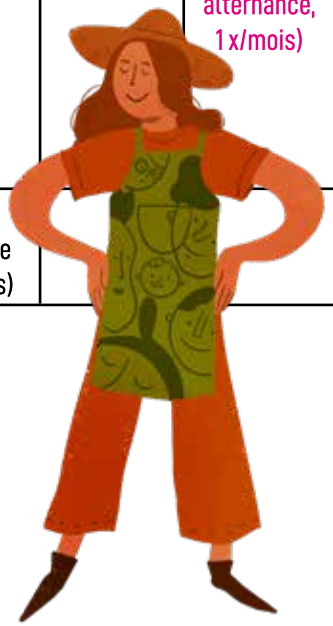


NOUVEAU **FAMILLE : NOUVEAU** **ADOS : NOUVEAU**

JEUDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIENNE					
AGORA **PEYRAMONT**	9h–10h Stretching	10h–12h Peinture à l'huile	10h–12h En famille atelier choisissons ensemble (les deux sites en alternance, 1 x/mois)	10h15–11h15 Renfo 10h30–11h30 Éveil musical 1/3 ans	10h–14h Cuisine 11h15–12h15 Gym douce
AGORA **PYRÉNÉES**		9h30–10h30 Stretching, relaxation		10h–12h Marche douce (2 x/mois) 10h–12h Aide administrative (1 x/mois)	10h30–11h30 Renfo 10h30–12h30 Dessin débutant 11h30–12h30 Sophrologie
Centre social **MAÏMAT**	9h–12h Jardinage (2 x/mois)				

NOUVEAU



JEUDI

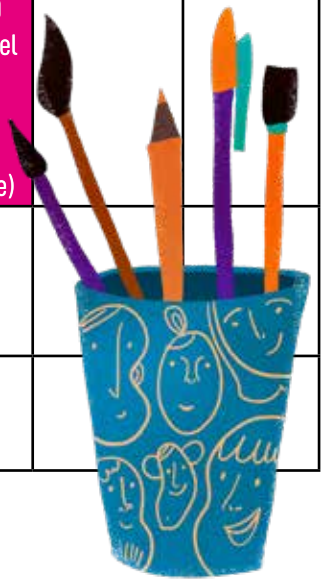
L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR					
AGORA **PEYRAMONT**	14h45–18h Dispensaire du bien-être (sur RDV) 14h–16h Découverte de voyages (1 x/mois)	14h–17h Jeux de société	14h15–16h30 Les Pipelettes (1 x/mois)	18h–19h LIA Renfo	19h–20h Total Body sculpt et Body barre
AGORA **PYRÉNÉES**	14h–17h Pergamano 14h15–16h45 Généalogie débutant (2 x/mois)	14h30–16h Jeux de mémoire et de logique (2 x/mois)	14h30–17h Activités manuelles : laine et coton	17h30–19h Gym douce 18h–19h30 Quai des savoirs (1 x/mois)	19h15–20h15 Relaxation
Centre social **MAÏMAT**	14h30–16h Alimentation et santé (1 x/mois)	14h30–16h30 Théâtre (2 x/mois)			

NOUVEAU

VENDREDI

	LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIENNE				
AGORA **PEYRAMONT**	9h–12h Marche sportive	10h–10h45 RDV famille autour du livre (2 x/mois)	10h–12h Peinture aquarelle	10h–11h Yoga énergie et mouvement	11h–12h Yoga équilibre corporel
AGORA **PYRÉNÉES**	9h15–10h15 Renfo 10h–12h30 Couture débutant	10h15–11h15 Renfo	10h15–11h30 Activités manuelles et découverte sensorielle 1/3 ans (2 x/mois, au trimestre) 10h15–11h30 Éveil corporel et sonore 0/3 ans (2 x/mois, au trimestre)	10h30–12h Utilisation des portables (débutants et interm. en alternance)	11h30–12h30 Stretching
Centre social **MAÏMAT**	9h–14h Cuisine (1 x/mois)				
AQUALUDIA	8h30–9h15 Aquagym				

NOUVEAU **FAMILLE : NOUVEAU**



VENDREDI

	L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR	
AGORA **PEYRAMONT**	14h–16h30 Couture solidaire (1 x/mois)	20h L'académie des jeux
AGORA **PYRÉNÉES**	14h–17h15 Pétanque	

NOUVEAU

SAMEDI

NOUVEAU

#SAMEDI À LA CARTE

Chaque samedi après-midi (hors vacances scolaires) un cocktail d'animations vous sera proposé : **un atelier ponctuel, un événement ou une sortie** : atelier zéro déchets, sortie base nautique, concert, skate, stage de modelage, scène ouverte, sortie vélo, tir à l'arc (à confirmer)....
Les informations seront envoyées par mailing chaque fin de mois pour le mois suivant et affichées dans les Agoras et le centre Maïmat.

	LE MATIN		L'APRÈS-MIDI	
AGORA **PEYRAMONT**	10h15–11h15 Cross training	11h30–12h30 Swiss Ball	À partir de 14h Samedi à la carte	14h30–16h Skate 8 ans et + et ados (1 x/mois)

NOUVEAU

ÉVÈNEMENTIEL

Les espaces Agora ce sont aussi des temps forts et des projets à partager. Nous vous informerons chaque mois par courriel.

#SOIRÉES DU VENDREDI SOIR

Certaines semaines seront ponctuées de soirées qui permettent de se retrouver pour des moments de convivialités et d'échanges en sortant du cadre habituel des activités.

Soirée jeux Agora Peyramont
Venez partager une soirée jeux de société 1 fois par mois (dates à définir).

Agora guinguette (dates à définir) **Agora Peyramont**
Une auberge espagnole autour de groupes de musique suivi d'un apéro-dansant.

Loto rigolo Agora Peyramont
Pour obtenir le droit d'entrée pour 3 cartons, amenez simplement un petit lot ou un objet de chez vous que vous n'utilisez plus et empaquetez-le. Les lots seront répartis au fil des parties. Pas de gros lots, mais le plaisir de jouer ensemble !

Soirée de Noël des Agoras le 15 décembre à 19 h 30. Agora Peyramont.
Venez partager une auberge espagnole et une soirée dansante animée par un DJ afin de marquer ensemble cette fin d'année 2023.

Fête de fin d'année des espaces Agora. Juin 2024. Agora Pyrénées.
Venez clôturer l'année autour d'une soirée dansante et d'une auberge espagnole dans une ambiance estivale et festive.

#ÉVÉNEMENTS

PETITS DÉJEUNERS
4 petits déjeuners seront proposés. Agora Pyrénées. Dates à définir.

COUPE DU MONDE DE RUGBY
Retrouvons-nous pour regarder, supporter, nos équipes préférées avec un apéro dînatoire partagé. Agora Pyrénées. Dates à définir.

JOURNÉES À THÈME
Tout au long de l'année des journées exceptionnelles vous seront proposées sur un thème particulier : nature, goût, handicap… Ces journées seront animées par des activités spécifiques. Dates à définir. Agora Pyrénées.

#CONCERTS

Renseignements et inscriptions sur les Agoras ou au 05 61 16 32 80.

SCÈNE OUVERTE
Une fois par trimestre l'Agora Peyramont se transforme en scène ouverte et offre la possibilité aux artistes émergents du territoire de pouvoir se produire sur scène. Toujours de belles surprises au rendez-vous avec des artistes de tout âge et d'univers différents.
Agora Peyramont samedis 25 novembre et 16 mars à partir de 20 h 30.

TREMPLIN MUSICAL
Pour sa 11ème édition, ce concours musical scindé en deux catégories (les moins et les plus de 20 ans) permet aux artistes émergents et semi-professionnels de la région de se confronter à un jury de professionnels et de tenter de gagner une journée de studio et la mise à disposition du théâtre pour organiser son propre concert promotionnel.
Théâtre municipal Marc Sebbah.
Samedi 7 octobre 2023 : concert du lauréat 2023.
Samedi 20 janvier 2024 : 1ère sélection.
Samedi 2 mars 2024 : 2nde sélection.
Samedi 4 mai 2024 : finale.

#ET AUSSI !

CHANTIERS JEUNES

À chaque vacances scolaires (sauf à Noël) il est proposé aux 12-17 ans de participer à un chantier pour le bien commun avec une contrepartie en activités de loisirs (sortie au karting, séjours surf à l'océan...). Par leur investissement les jeunes se « payent » ainsi leurs vacances.

DISPENSAIRE

Découverte des médecines douces à travers un soin gratuit proposé par des praticiens de l'association Gingko le **dernier jeudi avant les vacances scolaires** sur l'Agora Peyramont.

EXPOSITIONS

Chaque mois les Halls d'accueil des Espaces Agora mettent en scène une nouvelle exposition avec au menu des œuvres photographiques, de peinture, de sculpture, de loisirs créatifs...

RENDEZ-VOUS EN TERRE D'ARTISTES

Fort du succès de la première saison, ce concept culturel novateur repart pour une nouvelle saison de rencontres et de mariages artistiques improbables.

Dans la lignée de l'émission *Rendez-vous en terre inconnue*, deux ou trois artistes qui ne se connaissent pas et qui peuvent venir d'univers très différents (musique, danse, mode, photographie...) se retrouvent en résidence artistique et vont créer ensemble, apprendre l'un de l'autre et se confronter à des univers et des manières de travailler différentes.

Suite à cette cocréation une restitution en public est ouverte à tous.

Un reportage sur la rencontre, le travail et les évolutions mutuelles est diffusé. Le public ne sera pas simplement spectateur d'une représentation mais spectateur de la création.

Venez à assister à ce projet les 6/10 et 8/12 2023, 2/02 et 29/03 2024 à partir de 18 h.

THÉÂTRE

Après le succès de spectacles organisés salle Horizon Pyrénées en 2022 et 2023, la troupe de théâtre du centre Maïmat se retrouve cette année encore les jeudis après-midi.

Son nouveau spectacle vous sera proposé le **vendredi 2 mai 2024 à 20 h 30**.

SOYEZ ATTENTIFS À L'AFFICHAGE : D'AUTRES ÉVÉNEMENTS SUIVRONT EN 2024 !

INFOS PRATIQUES
ACCUEIL & RENSEIGNEMENTS

ESPACE AGORA PYRÉNÉES

138 avenue des Pyrénées 31600 MURET
Du lundi au jeudi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h
le vendredi 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30
Tél. : 05 62 48 74 40
agora.pyrenees@mairie-muret.fr

ESPACE AGORA PEYRAMONT

30 chemin de la Pradette 31600 MURET
Du mardi au jeudi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 19 h
le vendredi 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30
le samedi 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h
Tél. : 05 61 16 32 80
agora.peyramont@mairie-muret.fr

CENTRE SOCIAL MAÏMAT

20 rue Joseph Gasc 31600 MURET
Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Ville de Muret