

ESPACES

AGORA

CRÉATEURS DE LIEN SOCIAL



PROGRAMME 24-25
DES ACTIVITÉS



Ville de
Muret

ÉDITO

Depuis 2010 les espaces Agora font partie du quotidien de Muretais.

La diversité de l'offre permet à chacune et chacun de trouver une opportunité d'activités (cours de sport, de langue ou de couture, sculpture, musique...) et, à travers celles-ci, d'ouvrir son champ de connaissance et d'amis.

Car les Agoras c'est aussi un formidable métier à tisser de lien social auquel la Ville attache une forte importance.

Pour cette rentrée, toute l'équipe a concocté un riche programme que vous découvrirez dans ce petit fascicule.

Très belle saison en perspective à toutes et à tous !



André MANDEMENT

Maire de Muret | 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 ÇA 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 juin 2024) uniquement pour la pratique des activités physiques et sportives.

PRÉ-INSCRIPTIONS

Activités sportives **uniquement** :

- sur le site de la Ville, rubrique *Muret Bouge*, Espaces Agora, du 17 juin au 12 juillet 2024
- à l'Agora Peyramont, du lundi 1^{er} au vendredi 12 juillet de 9^h15 au 12^h15 et de 14^h à 17^h.

Toutes autres activités, **hors sportives** :

- à l'Agora Peyramont, du lundi 15 juillet au vendredi 6 septembre de 9^h15 au 12^h15.

PAIEMENT

Les activités sont majoritairement gratuites pour les Muretais. 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 Muretais Agglo et les habitants extérieurs à l'agglomération, toutes les activités sont payantes, respectivement 20 € et 25 € le trimestre.

INDEX DES ACTIVITÉS



À 2 mains (loisirs créatifs)	9, 19
Activités manuelles	9, 23
Ados	15, 21, 25
Aide administrative	9, 22
Alimentation et santé	8, 21, 23
Anglais ●	10, 19, 21
Aquagym ●	6, 18, 24
Atelier du rire	9, 17
Atelier retour à soi	9, 25
Body sculpt, Body barre	6, 23
Broderie, tricot, crochet	10, 20
Café des langues	10, 19, 21
Café littéraire	10, 21
Café réparation	10, 23
Cardio	6, 17, 21, 23, 25
Chant ●	10, 21
Couture ● Couture solidaire, Couture esprit récup	10, 17, 20, 24, 25
Circuit training, Body sculpt, Cross training	6, 19
Création collective pour la Journée des droits des femmes	10, 24
Cuisine ●	11, 22, 24
Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F.)	6, 16, 17, 21, 25
Danse ● (danses en solo ou en couple ; danse orientale)	6, 19
Découvertes de voyages	11, 23
Dessin débutant ●	11, 22
Dictée de Pyrénées	12, 18
Dispensaire du bien-être	9, 23
Écriture	11, 23
Escapades et découvertes	11, 19
Espagnol ●	11, 21
Famille	14-16, 18, 20-22, 24, 25

Golf	6, 19
Guitare ●	11, 19
Gym douce	7, 17, 18, 20, 22, 23
Informatique	12, 21
Jardinage	12, 22
Jeux (Scrabble, belote, mémoire et logique, tarot, jeux de société)	13, 17, 21, 23
Lecture et écriture	12, 19
LIA (Low Impact Aerobic), Step	7, 23
Marche douce	7, 22
Marche sportive	7, 19, 20, 24
Médecine chinoise	9, 23
Musique (rencontres musicales adultes)	13, 18
Œnologie ●	13, 17, 19
Outils du stress et de l'anxiété	9, 18
Peinture ● (huile, aquarelle, toutes techniques)	12, 18, 21, 22, 24, 25
Pergamano	12, 23
Pétanque	13, 25
Pilates sans ballon, Pilates ballon et stretching	7, 17, 19, 21, 22, 25
Pipelettes	9, 23
Quai du savoir	12, 23
Relaxation ●	9, 21, 23
Renforcement musculaire	7, 16, 18, 20, 22, 24, 25
Sculpture	12, 23
Self défense	7, 23
Sophrologie	9, 16, 19, 22
Step	7, 17
Stretching, Stretching et relaxation	8, 16, 18, 21, 22, 24
Tai-Chi-Chuan ●	8, 20
Téléphone portable (utilisation)	13, 24
Tennis de table	13, 19
Théâtre	13, 21, 23
Tricot	13, 19
Yoga ● (Yoga Hatha Flow, Yin Yang Yoga, Yoga du rire)	8, 16-18, 20, 24

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 mardi 10 mercredi 11 septembre de 9 h 15 à 12 h 15. Mardi 8 h 30-9 h 15 ou Vendredi 8 h 30-9 h 15. Rdv directement à Aqualudia 80 avenue Bernard IV.

Body Sculpt, body barre

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 avec des élastiques, haltères, bandes lestées, barres chargées afin d'intensifier l'effort.

Agora Peyramont jeudi 19 h-20 h.

Cardio

Améliorer les 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 avec une musique dynamique et motivante, peu chorégraphié.

Agora Pyrénées lundi 19 h 30-20 h 30 **NOUVEAU**, Mermoz mercredi 18 h 15-19 h 15, Maïté Anglade jeudi 19 h 15-20 h 15 **NOUVEAU**

Circuit training et Body Sculpt ; Cross training

Activité physique très complète qui enchaîne plusieurs exercices avec ou sans matériel sur l'ensemble du corps sur un temps donné, ludique et sportif à la fois.

Agora Peyramont mardi 19 h-20 h, samedi 11 h-12 h.

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, mercredi 19 h-20 h **NOUVEAU** Agora Peyramont lundi 18 h-19 h, vendredi 18 h-19 h.

● Danse en solo ou en couple

Du Cha-cha au Rock, en passant du Tango au Paso et même de la Salsa. Se pratique seul ou en couple. Agora Pyrénées mardi 18 h 30-19 h 30.

● Danse orientale

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 Laforgue mardi 18 h 15-19 h 30.

Golf

Initiation à l'activité, une sortie à la journée sur un grand golf avec repas tous ensembles est prévue une fois par trimestre avant les vacances scolaires. Débutant n'ayant jamais pratiqué ou confirmé. Golf de Téoula mardi 14 h-17 h.

Gym douce

Un renforcement musculaire global tout en douceur.

Agora Peyramont mardi 11 h 15-12 h 15, mercredi 9 h-10 h et 10 h-11 h, jeudi 11 h 15-12 h 15.

Agora Pyrénées lundi 14 h 30-15 h 30 **NOUVEAU**, jeudi 17 h 30-19 h. Mermoz mercredi 10 h-11 h **NOUVEAU**

LIA / Step

Le Low Impact Aérobie 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. Apporter son step. Agora Peyramont Jeudi 18 h-19 h **NOUVEAU**

Marche douce

Départ de l'agora en covoiturage, balade d'environ 3 km, 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 sans ballon

Gymnastique douce qui a pour but de renforcer et étirer les muscles en profondeur.

Agora Peyramont vendredi 19 h-20 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 19 h-20 h **NOUVEAU**, mardi 18 h-19 h **NOUVEAU**

Agora Pyrénées mercredi 18 h-19 h **NOUVEAU**, jeudi 12 h 30-13 h 30 **NOUVEAU**

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 11 h 30-12 h 30 **NOUVEAU**,

vendredi 9 h 15-10 h 15, vendredi 10 h 15-11 h 15. Salle Mermoz mercredi 11 h-12 h.

Agora Peyramont mardi 10 h 15-11 h 15, jeudi 10 h 15-11 h 15, samedi 10 h-11 h.

Self défense **NOUVEAU**

Discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. L'esprit de la Self défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.

Maïté Anglade jeudi 18 h-19 h au trimestre (à partir de 12 ans).

Step **NOUVEAU**

Apporter son step. Agora Pyrénées lundi 18 h 15-19 h 15.

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, jeudi 9 h-10 h. Mermoz mercredi 19 h 15-20 h 15.

Stretching relaxation

Henri Laforgue lundi 9 h 45-10 h 45 **NOUVEAU**. Agora Pyrénées jeudi 10 h 30-11 h 30 **NOUVEAU**

● Tai-Chi-Chuan **NOUVEAU**

Pratique de « gymnastique énergétique » très ancienne faisant partie intégrante du système de la médecine traditionnelle chinoise. Cette forme d'art martial sollicite le corps et l'énergie de celui-ci. Le Tai-Chi Chuan passe par un ensemble de mouvement continu et circulaire réalisé avec lenteur et précision, dans un ordre défini au préalable.

Agora Peyramont mercredi 11 h-12 h 15.

● 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 Hata Flow **NOUVEAU**

Vise à équilibrer le corps et l'esprit grâce à une pratique douce et harmonieuse. Combinaison de postures tenues plusieurs respirations avec des mouvements fluides et dynamiques coordonnés à la respiration. Cette approche aide à se détendre, améliorer la flexibilité et renforcer le corps.

Maïté Anglade lundi 18 h-19 h. Agora Peyramont vendredi 10 h-11 h.

● Yoga Yin Yang **NOUVEAU**

Combinaison de 2 styles de yoga pour faire circuler les énergies et se détendre en profondeur : la partie Yang comprend des mouvements et des postures dynamiques pour gagner en force et en stabilité ; la partie Yin implique des postures tenues pendant plusieurs minutes, favorisant la relaxation, la flexibilité et la méditation.

Maïté Anglade lundi 19 h-20 h. Agora Peyramont vendredi 11 h 15-12 h 15.

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-18 h 30 (1 x/mois).

Centre social Maïmat jeudi 14 h 30-16 h (1 x/mois).

Atelier retour à soi **NOUVEAU**

Venez découvrir un espace dédié à la reconnexion avec soi-même et aux échanges authentiques, par la pratique d'art méditatif.

Agora Pyrénées vendredi 14 h 30-16 h 1/mois à partir de décembre.

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).

Dispensaire du bien-être

Découverte des médecines douces à travers un soin gratuit proposé par différents praticiens.

Agora Peyramont uniquement sur RDV (1 par mois). Jeudi 13 h 45-18 h.

Inscription à partir du mois d'octobre.

Médecine chinoise : vertus et bienfaits **NOUVEAU**

La médecine chinoise peut soulager les douleurs chroniques, elle est également connue pour ses bienfaits sur le système immunitaire et sa capacité à améliorer la circulation sanguine.

Agora Peyramont jeudi 14 h 30-16 h 30 (1 par mois).

Outils du stress et de l'anxiété

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, au trimestre (5 séances).

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 6 novembre.

Salle Maimat mercredi 19 h 15-20 h 15. Agora Pyrénées jeudi 19 h 15-20 h 15.

Sophrologie

Être 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.

Salle Henri Laforgue lundi 10 h 45-11 h 45 **NOUVEAU** Agora Peyramont mardi 17 h-18 h **NOUVEAU**

Agora Pyrénées jeudi 9 h 30-10 h 30 **NOUVEAU**

CULTURE & LOISIRS ADULTES

À 2 Mains (loisirs créatifs)

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 15-17 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 30.

Aide administrative

Des rendez-vous individuels pour vous aider selon vos besoins en matière de tâches administratives.

Agora Pyrénées jeudi 10 h-12 h (1 x/mois).

● Anglais

Agora Peyramont

Se remettre à l'anglais mardi 17 h-18 h

Cours et conversation mardi 18 h-19 h

Débutant mercredi 16 h-17 h **NOUVEAU**

Broderie, tricot, crochet

Venez découvrir et vous initier à de belles créations manuelles.

Centre social Maïmat mercredi 9 h 30-12 h.

Café des langues : Ola ! Hello ! **NOUVEAU**

Lieu de rencontre convivial permettant aux participants en autonomie de converser pour progresser en espagnol ou anglais.

Agora Pyrénées Espagnol mardi 17 h 30-18 h 30.

Agora Peyramont Anglais mercredi 17 h 45-18 h 45.

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 fois par mois).

Café réparation **NOUVEAU**

Ne jetez plus vos objets ou électroménager cassés ! Réparations ou conseils, cet atelier vous aide à donner une nouvelle vie à vos objets préférés (meubles, petits électroménager, vélo, etc). Les bénévoles réparateurs/réparatrices sont les bienvenus !

Agora Peyramont jeudi 14 h-16 h (2 x/mois)

● Chant

Atelier vocal, une bulle de créativité et de liberté sur un répertoire musical varié.

Agora Peyramont mercredi 18 h-19 h 30.

● 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 15.

Couture esprit récup

Recyclez vos chutes de tissus pour confectionner de sublime création. Amener sa machine à coudre. Agora Pyrénées chaque 1^{er} vendredi du mois. 14 h 30-16 h.

Couture solidaire

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 (1 par mois).

Création collective pour la Journée des droits des femmes **NOUVEAU**

Laissez libre cours à votre créativité pour honorer le 50^e anniversaire de la Journée internationale des droits des Femmes programmée le 8 mars 2025.

Agora Pyrénées/Agora Peyramont vendredi 10 h-12 h à partir du 8 novembre (2 x/mois).

● Cuisine

Nous cuisinons puis mangeons sur place. Ce moment est un véritable moment de partage qui débute autour des fourneaux et se poursuit à table pour déguster les plats préparés ensemble.

Agora Peyramont *Agora papote* jeudi 10 h-14 h (2 x/trimestre).

Centre social Maimat *Les Marmitons* vendredi 9 h-14 h (1 x/mois).

Venez passer un moment de partage culinaire, dans une atmosphère conviviale autour de la préparation et la dégustation du repas

Agora Pyrénées *Atelier des gourmands* vendredi 10 h-14 h (1 x/mois à partir de décembre) **NOUVEAU**

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 30-16 h 30 (1 x/mois).

● Dessin débutant

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 ouvert aux débutants.

Agora Pyrénées jeudi 10 h 30-12 h 30.

Écriture **NOUVEAU**

Atelier d'écriture dite « spontanée ». À partir de consignes variées (écrire à partir d'une image, continuer un début de texte etc...) vous pourrez encre vos mots sur le papier le plus naturellement possible sans vous soucier d'un quelconque conformisme ou d'un « qu'en dira-t-on ». Le partage de vos écrits au groupe n'est jamais obligatoire. Néanmoins, vous verrez que la lecture devient aisée avec l'écoute bienveillante et non jugeante dans ce climat convivial créé au fil des semaines...

Agora Peyramont jeudi 14 h 30-16 h (1 semaine/2).

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

Débutant mercredi 17 h 45-18 h 45 **NOUVEAU**

Intermédiaire mercredi 18 h 45-19 h 45 **NOUVEAU**

● 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.
Amener son ordinateur portable personnel.

Débutant (souris et clavier jamais utilisés) Agora Peyramont mercredi 14 h-15 h 30

Débutant (souris et clavier jamais utilisés) Agora Pyrénées mercredi 14 h 30-15 h 30.

Confirmé Agora Pyrénées mercredi 15 h 30-16 h 30.

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).

La dictée de Pyrénées NOUVEAU

Jouez avec les mots, prenez du plaisir face à une dictée sans notion de compétition ou de notation mais avec les explications nécessaires à raviver vos souvenirs d'écolier et votre bonheur d'écrire.

Agora Pyrénées mardi 10 h 30-12 h (1 x/mois).

● **La sculpture dans tous ses états NOUVEAU**

Romy, sculptrice plasticienne, 35 ans d'expérience, vous accompagnera dans vos projets ou vous fera découvrir les différentes techniques de la sculpture : taille directe sur pierre tendre, travail sur structure fil de fer, pâte à papier, bandes plâtrées...

Agora Pyrénées jeudi 14 h 30-17 h (2 x par mois).

Lecture et écriture

À partir d'une lecture collective, inventer votre style et vos personnages...

Agora Pyrénées mardi 14 h 30-16 h (2 x/mois).

● **Peinture**

Accompagné par une artiste peintre, le plaisir d'apprendre la technique de l'huile, acrylique, pastel, crayon, fusain, aquarelle.

Agora Peyramont

Peinture toutes techniques mardi 10 h-12 h, mercredi 17 h-19 h

Peinture huile jeudi 10 h-12 h. Aquarelle vendredi 10 h-12 h et 14 h-16 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 30-17 h.

Quai du savoir

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).

Rencontres musicales adultes : « À l'instinct ! »

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 à mettre en place.

Agora Peyramont mardi 9 h 30-11 h 30.

Théâtre

Mise en scène de textes autour d'une thématique.

Centre social Maïmat jeudi 14 h 30-16 h 30 (2 x/mois).

Tricot

Moment d'échanges et de partage autour de différents ouvrages.

Agora Pyrénées mardi 14 h 30-17 h.

JEUX ET LOISIRS

Scrabble

Agora Pyrénées mercredi 14 h-17 h **NOUVEAU**

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.

Tarot

Agora Peyramont mercredi à partir de 20 h.

Tennis de table

Agora Peyramont mardi 14 h-16 h.

Jeux de société

Agora Peyramont jeudi 14 h-17 h.

● **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 30-20 h (à partir d'octobre, 1 x/mois).

Agora Peyramont mardi 18 h 30-20 h (à partir d'octobre, 1 x/mois).

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 (1 semaine/2).

Utilisation des portables utilisateurs confirmés vendredi 10 h 30-12 h (1 semaine/2).

EN FAMILLE

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).

Découverte des massages bébé 0/9 mois NOUVEAU

Initiation à la pratique du « toucher nourrisson », qui tient un rôle important dans la communication affective et le lien d'attachement, essentiels au développement de l'enfant. C'est un fabuleux outil qui offre au bébé un moment d'échange de grande qualité et développe le bien-être de l'enfant en facilitant son éveil psychomoteur et relationnel. Le massage offre un moyen privilégié de communiquer avec son bébé.

Agora Pyrénées mardi 10 h 15-11 h 30 (1 semaine sur 2, au semestre).

Découvertes sensorielles 1/3 ans NOUVEAU

À partir de jeux, de la manipulation d'objets divers, de l'écoute de sons, d'une organisation particulière de l'espace, votre enfant découvrira le monde qui l'entoure à travers ses sens : le toucher, la vue, l'ouïe, l'odorat et, ponctuellement, le goût.

Agora Peyramont mercredi 10 h-11 h (1 semaine sur 2, au semestre).

Espace jeux 0/3 ans

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 15 (1 semaine sur 2, au semestre).

Espace parents 0/5 ans NOUVEAU

Dans un espace convivial, aménagé pour que les enfants puissent jouer ensemble, il est proposé aux parents un moment de rencontre et d'échange. Cet espace neutre et non jugeant permet d'aborder différentes thématiques en lien avec le « métier de parent », l'enfance, ou tout autre sujet que les participants auront envie d'aborder.

Agora Pyrénées mercredi 10 h 15-11 h 30 (1 semaine sur 2).

Évasion et découvertes à travers les livres 0/3 ans NOUVEAU

Avec d'autres enfants et parents, voyagez dans les histoires contées et découvrez le monde à partir de livres documentaires adaptés aux 0/3 ans. Le livre objet (en relief, sonore et présentant différentes textures) permettront aussi le développement des sens comme l'attrait pour le livre.

Agora Peyramont vendredi 10 h-10 h 45 (1 semaine sur 2, au semestre).

Éveil corporel et sonore 0/3 ans

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 (1 semaine sur 2, au semestre).

Éveil sonore et rythmique 1/3 ans

Chansons à gestes, percussions corporelles, découverte et manipulation d'instruments.

Agora Peyramont jeudi 10 h-11 h (1 semaine sur 2, au semestre).

Gym des pitchouns je marche/3 ans

Atelier corporel et d'éveil psychomoteur. Petits jeux, déplacement dans l'espace et découverte du corps sont proposés. Certificat médical obligatoire.

Agora Pyrénées mardi 10 h 30-11 h 30 (1 semaine sur 2).

Histoires et comptines animées 0/3 ans

Josy et Joëlle, jeunes retraitées passionnées, vous feront découvrir ou redécouvrir le plaisir de la lecture animée au travers de livres, comptines, marionnettes, kamishibai,... pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

Agora Pyrénées lundi 10 h 15-11 h 15 (1 semaine sur 2, au semestre).

Initiation au skate à partir de 8 ans

Certificat médical obligatoire. Agora Peyramont samedi 14 h-16 h.

Motricité fine 1/3 ans

Atelier permettant à l'enfant de développer 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 vendredi 10 h 15-11 h 30 (1 semaine sur 2, au semestre).

Scénaristes et acteurs en herbe : atelier théâtre en famille 6-8 ans NOUVEAU

Atelier où enfants et parents se mettent en scène à partir de textes, contes, qu'ils choisiront. Ce pourront être des textes existants, connus ou non, mais ils auront également la possibilité de créer de tout pièce le contenu des scénettes.

Agora Pyrénées mercredi 16 h30-17 h 30 (1 x/mois, au semestre).

● Yoga parents enfants 5/10 ans

Pratique du yoga pour enfants 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. Angélique, professeure de yoga certifiée, apporte les bénéfices de la pratique du yoga ainsi qu'un moment de partage parent-enfant ; les mouvements pouvant même être repris ensuite à la maison.

Agora Peyramont mercredi 15 h-16 h (1 semaine sur 2).

ADOS 12/17 ANS

Club ados 12-17 ans

Un animateur facilite les rencontres et la construction de projets. Ce lieu est aussi un endroit pour pouvoir s'asseoir entre amis et passer un moment agréable au travers des animations accompagnées d'un goûter. Pendant les vacances, chantiers et animations sont proposés.

Agora Pyrénées mercredi 14 h-17 h.

Musique actuelle et urbaine (atelier MAO, initiation au mix DJ, atelier d'écriture)

Si tu es intéressé par la production musicale sur ordinateur, le mix DJ, le chant, les ateliers d'écriture ou la musique tout simplement, tu es le/la bienvenu(e) pour t'initier, pratiquer et créer ensemble, échanger et mettre en place des projets !

Agora Peyramont mercredi 14 h-17 h.

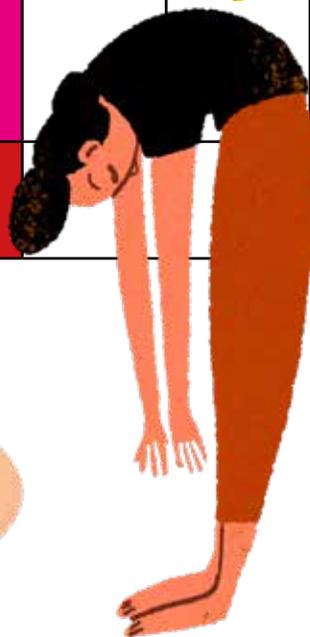
Initiation au skate

Certificat médical obligatoire. Agora Peyramont samedi 14 h-16 h.

LUNDI		LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIANNE		
AGORA PYRÉNÉES	9 ^h 15-10 ^h 15 Renforcement musculaire	10 ^h 15-11 ^h 15 Cuisses Abdos Fessiers	11 ^h 30-12 ^h 30 Stretching	12 ^h 30-13 ^h 45 Yoga ●
		10 ^h 15-11 ^h 15 Histoires et comptines animées 0/3 ans (1 sem./2, au semestre)		
Salle HENRI LAFORGUE	9 ^h 45-10 ^h 45 Stretching relaxation	10 ^h 45-11 ^h 45 Sophrologie		

NOUVEAU

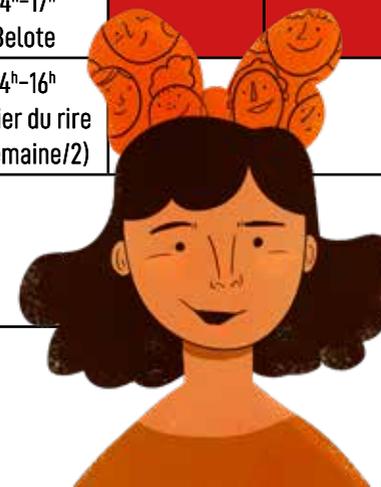
FAMILLE



LUNDI

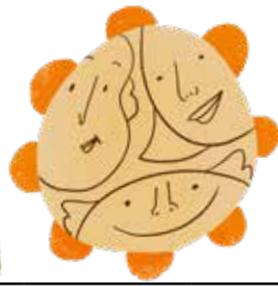
L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR					
AGORA PEYRAMONT				18 ^h -19 ^h Cuisses Abdos Fessiers	19 ^h -20 ^h Pilates ballon & stretching
AGORA PYRÉNÉES	14 ^h -16 ^h 30 Couture (intermédiaire à confirmé) ● 14 ^h -17 ^h Belote	14 ^h 30-15 ^h 30 Gym douce	18 ^h 15-19 ^h 15 Step	19 ^h 30-20 ^h 30 Cardio	18 ^h 30-20 ^h Œnologie (1x/mois) ●
Centre social MAÏMAT	14 ^h -16 ^h Atelier du rire (1 semaine/2)				
Salle MAÏTÉ ANGLADE				18 ^h -19 ^h Yoga Hata Flow ●	19 ^h -20 ^h Yoga Yin Yang ●

NOUVEAU





MARDI

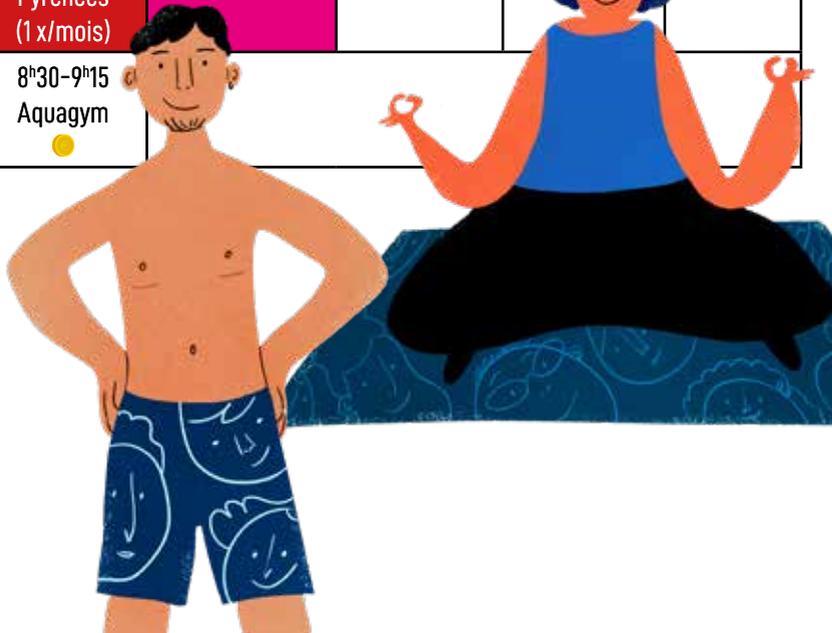


LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIANNE

AGORA PEYRAMONT	9 ^h -10 ^h Stretching	9 ^h 30-11 ^h 30 Rencontres musicales adultes	10 ^h -12 ^h Peinture (toutes techniques) ●	10 ^h 15-11 ^h 15 Renforcement musculaire	11 ^h 15-12 ^h 15 Gym douce
AGORA PYRÉNÉES	10 ^h 15-11 ^h 30 Découverte des massages bébé 0/9 mois (1 sem./2, au semestre)	10 ^h 30-11 ^h 30 Gym des pitchouns Je marche/3 ans (1 sem./2)	10 ^h 30-12 ^h Outils du stress et de l'anxiété (1 sem./2, au trimestre)	12 ^h 15-13 ^h 30 Yoga ●	
	10 ^h 30-12 ^h La dictée de Pyrénées (1 x/mois)				
AQUALUDIA	8 ^h 30-9 ^h 15 Aquagym ●				

NOUVEAU

FAMILLE



MARDI

L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR

AGORA PEYRAMONT	14 ^h -16 ^h Tennis de table	Guitare ● 16 ^h 30-17 ^h 30 Débutant à confirmé	17 ^h -18 ^h Se remettre à l'anglais ●	17 ^h -18 ^h Sophrologie	18 ^h -19 ^h Pilates ballon & stretching	18 ^h 30-20 ^h Œnologie (1 x/mois) ●
	14 ^h -17 ^h Escapades et découvertes	17 ^h 30-18 ^h 30 Débutant			18 ^h -19 ^h Anglais cours et conversation ●	19 ^h -20 ^h Circuit training Body Sculpt
AGORA PYRÉNÉES	14 ^h 15-17 ^h À 2 mains (loisirs créatifs)	14 ^h 30-19 ^h 30 Débutant intermédiaire	14 ^h 30-17 ^h Tricot	17 ^h 30-18 ^h 30 Café des langues (espagnol)	18 ^h 30-19 ^h 30 Danse en solo ou en couple ●	
	13 ^h 45-17 ^h Marche sportive	14 ^h 30-16 ^h Lecture et écriture (1 sem./2)				
Salle HENRI LAFORGUE				18 ^h 15-19 ^h 30 Danse orientale ●		
GOLF DE TÉOULA	14 ^h -17 ^h Golf					

NOUVEAU



MERCREDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIANNE

AGORA PEYRAMONT	9 ^h -10 ^h Gym douce	10 ^h -11 ^h Découvertes sensorielles 1/3 ans (1 sem./2)	10 ^h -11 ^h Gym douce	11 ^h -12 ^h 15 Tai-Chi-Chuan
	9 ^h -12 ^h Marche sportive	10 ^h -11 ^h 15 Espace jeux 0/3 ans (1 sem./2)		
AGORA PYRÉNÉES		10 ^h 15-11 ^h 30 Espace parents 0/5 ans (1 sem./2)	10 ^h 30-11 ^h 45 Renforcement musculaire	12 ^h -13 ^h Yoga du rire
Centre social MAÏMAT	9 ^h 30-12 ^h Broderie, tricot, crochet		9 ^h 30-12 ^h Couture (tous niveaux)	
Salle JEAN MERMOZ			10 ^h -11 ^h Gym douce	11 ^h -12 ^h Renforcement musculaire

NOUVEAU

FAMILLE

MERCREDI

L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR

AGORA PEYRAMONT	14 ^h -15 ^h 30 Informatique (débutant)	14 ^h -17 ^h Musiques actuelles et urbaines	15 ^h -16 ^h Yoga parents- enfants 5/10 ans (1 sem./2)	16 ^h -17 ^h Anglais débutant	17 ^h -19 ^h Peinture (toutes techniques)	18 ^h -19 ^h 30 Chant
AGORA PYRÉNÉES	14 ^h -17 ^h Scrabble	14 ^h 30-15 ^h 30 Informatique (débutant)	16 ^h 30-17 ^h 30 Atelier théâtre en famille 6/8 ans (1 x/mois, au semestre)	17 ^h 45-18 ^h 45 Espagnol (débutant)	17 ^h 45-18 ^h 45 Café des langues (anglais)	À partir de 20 ^h Tarot
	14 ^h -17 ^h Club ados 12/17 ans	15 ^h 30-16 ^h 30 Informatique (intermédiaire)	17 ^h -18 ^h 30 Alimentation et santé (1 x/mois)	18 ^h 45-19 ^h 45 Espagnol (confirmé)	18 ^h -19 ^h Pilates ballon & stretching	19 ^h -20 ^h Cuisses Abdos Fessiers
Centre social MAÏMAT		14 ^h 30-16 ^h 30 Café littéraire (1 x/mois)			19 ^h 15-20 ^h 15 Relaxation	
Salle MERMOZ					18 ^h 15-19 ^h 15 Cardio	19 ^h 15-20 ^h 15 Stretching

NOUVEAU

ADOS

FAMILLE

JEUDI



LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIANNE

AGORA PEYRAMONT	9h-10h Stretching	10h-11h Éveil sonore et rythmique 1/3 ans (1 sem./2)	10h-12h Atelier Choisissons ensemble 0/3 ans (1 sem./2 en alternance sur les deux sites)	10h-12h Peinture (huile)	10h-14h Cuisine (2 x/trim.)	10h15-11h15 Renforcement musculaire
AGORA PYRÉNÉES	9h30-10h30 Sophrologie	10h-12h Aide administrative (1 x/mois, sur RDV)		10h30-11h30 Stretching relaxation	10h-12h Marche douce (1 sem./2)	11h30-12h30 Renforcement musculaire
Centre social MAÏMAT	9h-12h Jardinage (2 x/mois)				10h30-12h30 Dessin débutant	12h30-13h30 Pilates ballon & stretching

NOUVEAU

FAMILLE



JEUDI



L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR

AGORA PEYRAMONT	13h45-18h Dispensaire du bien-être (sur RDV, 1 x/mois)	14h-16h Café réparation (2x/mois)	14h15-16h30 Les pipelettes (1 x/mois)	14h30-16h Écriture (2x/mois)	18h-19h LIA Step	19h-20h Body Sculpt, Body Barre
AGORA PYRÉNÉES	14h30-16h Jeux de mémoire et logique (1 sem./2)	14h-17h Jeux de société	14h30-16h30 Découvertes de voyages (1 x/mois)	14h30-16h30 Médecine chinoise (1 x/mois)		
Centre social MAÏMAT	14h30-17h Pergamano	14h30-17h La sculpture dans tous ses états (1 sem./2)	14h30-17h30 Activités manuelles (laine et coton)	17h30-19h Gym douce	18h-19h30 Quai du savoir (1 x/mois)	19h15-20h15 Relaxation
Centre social MAÏMAT	14h30-16h Alimentation et santé (1 x/mois)	14h30-16h30 Théâtre				
Salle MAÏTÉ ANGLADE					18h-19h Self défense (au trim.)	19h15-20h15 Cardio

NOUVEAU



VENDREDI

LE MATIN ET À LA PAUSE MÉRIDIANNE

AGORA PEYRAMONT	9h-12h Marche sportive	10h-10h45 Évasion et découvertes à travers les livres 0/3 ans (1 sem./2)	10h-12h Yoga Hata Flow	10h-12h Peinture (aquarelle)	11h15-12h15 Yoga Yin Yang
AGORA PYRÉNÉES	9h15-10h15 Renfo. musculaire	10h-12h15 Couture (débutant)	10h-12h Création collective pour la Journée des droits des femmes (1x/mois)	10h-14h Atelier des gourmands (1x/mois, à partir de déc. 24)	10h15-11h15 Renfo. musculaire 10h30-12h Utilisation des téléphones portables (1 sem./2 alternance débutant et confirmés)
Centre social MAÏMAT	9h-14h Cuisine (1x/mois)				
AQUALUDIA	8h30-9h15 Aquagym				

NOUVEAU

FAMILLE



VENDREDI

L'APRÈS-MIDI ET LE SOIR

AGORA PEYRAMONT	14h-16h Peinture (aquarelle)	14h-16h30 Couture solidaire (1x/mois)	18h-19h Cuisses Abdos Fessiers	19h-20h Pilates sans ballon
AGORA PYRÉNÉES	14h-17h15 Pétanque	14h30-16h Atelier retour à soi (1x/mois à partir de décembre)	14h30-16h Couture esprit récup (1x/mois, chaque 1er vendredi)	

NOUVEAU

SAMEDI

AGORA PEYRAMONT	10h-11h Renfo Cardio 11h-12h Cross training	14h-16h Initiation au skate 8 ans et +	14h-16h Initiation au skate 12-17 ans
------------------------	--	--	---

FAMILLE

ADOS



ÉVÈNEMENTIEL

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



LES AGORAS, CE SONT AUSSI DES ÉVÈNEMENTS ET DES TEMPS FORTS TOUTE L'ANNÉE :

DES REPAS PARTAGÉS

Fêtes des espaces Agora

Venez partager une auberge espagnole et une soirée dansante animée par un DJ

Soirée de Noël Agora Peyramont décembre 2024

Fête de fin d'année Agora Pyrénées juin 2025

DES SOIRÉES À THÈME

Agor'Apéro

Les vendredis soirs (selon calendrier établi) à l'**Agora Peyramont** 18 h-20 h

Le temps d'un apéro festif à thème.

Rendez-vous en terre d'artistes

Agora Peyramont à partir de 18 h

C'est la surprise de découvrir des univers artistiques improbables !

Deux ou trois artistes qui ne se connaissent pas et qui viennent d'univers 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 différents. Suite à cette co-création 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.

Soirée théâtre

La troupe de théâtre du centre Maïmat se retrouve pour la 4^{ème} année autour d'une mise en scène et d'un spectacle.

DES CONCERTS : TREMLIN MUSICAL & SCÈNES OUVERTES

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

Tremplin musical

Pour sa 12^{ème} édition, ce concours musical scindé en deux catégories (- et + 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**

Scène ouverte

L'occasion d'offrir une scène aux artistes émergents. Toujours de belles surprises au rendez-vous avec des artistes de tout âge et d'univers différents. **Agora Peyramont** à partir de 20 h.

DES CONFÉRENCES ET DES EXPOSITIONS

Chaque mois les halls d'accueil des espaces Agora proposent une nouvelle exposition avec au menu des œuvres photographiques, de peinture, de sculpture, de loisirs créatifs.

Des conférences à thèmes sont également proposées.

DES CHANTIERS JEUNES

À chaque vacances scolaires (sauf à Noël) il est proposé aux 12-17 ans de participer à un chantier utile au 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.

DES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Une fois par mois, l'**Agora Peyramont** se transforme en dispensaire du bien être pour vous faire découvrir des médecines douces à travers un soin gratuit. Des praticiens professionnels de l'association Gingko prennent soin de vous le temps d'un rendez-vous.

DES ÉVÈNEMENTS FAMILLE

Petits-déjeuners et rencontre des familles

Samedi 12 octobre à l'**Agora Pyrénées**

Noël des familles

Samedi 7 décembre à l'**Agora Peyramont**



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

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



Ville de
Muret