

Activités Gym, Pilâtes & Yoga

27 séances de sport sont proposées chaque semaine

Activité \ Animateur	Aurore	Bertrand	Carole	Corinne	Louis	Rachel
Gym. entretien	(HDS) Vend. 8h45-9h45	(HDS) Mardi 9h-10h	(HDS) Jeudi 18h30-19h30			(HDS) Merc. 19h30-20h30 (Cas) Jeudi 9h-10h
Gym douce	(HDS) Vend. 9h45-10h45	(HDS) Mardi 10h-11h (HDS) Mardi 11h-12h				
Stretching	(Cas) Mardi 17h-18h		(HDS) Lundi 18h45-19h45 (HDS) Lundi 16h45-17h45			(HDS) Merc. 18h30-19h30 (HDS) Vend. 18h-19h
Pilates	(Cas) Mardi 18h-19h	Attention, nouvel horaire !			(HDS) Mardi 17h30-18h30	
	(Cas) Mardi 19h-20h				(HDS) Mardi 18h30-19h30	
	(Cas) Jeudi 10h15-11h15					
	(HDS) Vend. 10h45-11h45					
Ent. musculaire			(HDS) Jeudi 19h30-20h30			
Renfo. dynamic			(HDS) Lundi 17h45-18h45			
Abdos Fessiers						(HDS) Vend. 19h-20h
Body Art (*)	Souplesse, amplitude articulaire, coordination, équilibre, puissance et un peu de cardio selon les séances. Travail autour des 5 éléments de la médecine chinoise, du Yin et du Yang avec des exercices thérapeutiques, de force et de conscience, et inspirés du Yoga					(HDS) Vend. 17h-18h
Yoga	Le Yin yoga a pour particularité la tenue des postures tout en douceur dans un relâchement musculaire progressif			(Cas) Merc. 9h-10h30 (Cas) Jeudi 18h20-19h50		
Yoga sur chaise	Conçu pour être plus accessible que le yoga au sol, il permet de travailler dans une posture confortable			(Cas) Merc. 10h30-11h30 (Cas) Jeudi 17h-18h		

Lieux : **(HDS)** = petite salle de la Halle des sports,
(Cas) = salle de la Caserne (ancienne caserne des pompiers)



Centre de Loisirs Lou Veysou

Activités et modalités d'inscription 2026-2027

Période de fonctionnement des activités : **Du lundi 14 septembre 2026 au samedi 19 juin 2027**, hors jours fériés et vacances scolaires de la zone A.

Les inscriptions pourront être réalisées :

- **soit en ligne** (c'est une nouveauté) à partir de notre site www.louveysou.fr
 - à partir du lundi 22 juin à 17h pour les adhérents 2025-2026
 - à partir du 6 septembre 10h pour les nouveaux adhérents
- **soit lors des séances d'information et inscription** qui auront lieu à la salle Lou Veysou aux dates et heures suivantes :

- Lundi 22 juin 2026 17H-19H30 adhérents 2025-2026 seulement
- Mardi 23 juin 2026 17H-19H30 adhérents 2025-2026 seulement
- Mercredi 24 juin 2026 15H-18H adhérents 2025-2026 seulement
- Jeudi 3 septembre 2026 17H-19H30 adhérents 2025-2026 seulement
- Dimanche 6 septembre pendant le forum des associations de Veyre-Monton – anciens et nouveaux adhérents
- Jeudi 10 septembre 2026 17H-19H30 anciens et nouveaux adhérents

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre site : www.louveysou.fr

Pour toute question concernant les inscriptions, vous pouvez nous envoyer un message à l'adresse mail dédiée : louveysou.inscri@gmail.com

Activités Loisirs et Randonnée

Activités Seniors

**Mardi 13h30 - 17h salle des Tilleuls,
et Jeudi 13h30 - 17h salle Lou Veysou**

Créer et maintenir du lien, en jouant à la belote ou autres jeux, et partageant quelques sorties

Bibliothèque

Mercredi 16h - 18h salle Lou Veysou

Vous aimez lire, échanger et partager vos goûts pour la lecture. Venez nous rejoindre et vous découvrirez un grand choix de livres pour le plus grand plaisir des petits et des grands.

Couture

Jeudi & Vendredi 14h-17h salle des Tilleuls

Nous vous invitons à apprendre ou développer votre savoir-faire dans le domaine de la couture. En nous rejoignant, vous disposerez des conseils et outils pour acquérir de nouvelles techniques vous permettant de réussir vos propres créations.

Jeux de société

1 jeudi par mois, 19h30 - 22h salle Lou Veysou

Envie d'autre chose que les jeux classiques ? Venez découvrir et pratiquer des jeux de société moins connus mais tout aussi captivants.

Modelage

Jeudi 17h15 - 19h15 salle Lou Veysou

Nouvelle activité de sculpture proposée par l'animatrice des pinceaux magiques. Une nouvelle corde à votre arc d'artiste.

Nouveau

Mosaïque

Vendredi 14h - 17h salle Lou Veysou

La mosaïque est un moyen d'expression artistique très ancien. Annick et Marie-Claude vous entraînent dans leur passion...elles vous initient, vous conseillent...dans une ambiance chaleureuse.

Patchwork

Jeudi 9h30 - 12h30 salle des Tilleuls

Le patchwork est un art textile qui comprend plusieurs styles d'expression et qui permet de mettre toutes ses émotions.

Peinture sur porcelaine

Lundi 14h - 17h salle Lou Veysou

Avec de la concentration, de la précision dans les gestes, de la perception des détails et avec également une certaine dextérité à marier correctement les couleurs, vous pourrez réaliser des objets uniques sur des porcelaines en

Pinceaux magiques

Mardi 14h30 - 17h30 & Jeudi 17h15 - 19h15 salle Lou Veysou

Les pinceaux magiques vous invitent à apprendre l'art du Dessin. La technique de l'aquarelle, acrylique, huile et Pastel. Bonne humeur, détente et convivialité. Des expositions sont régulièrement organisées.

Randonnées

Jeudi (suivant programme), rdv au parking du complexe sportif

La randonnée, c'est la santé ! La section rando vous offre la possibilité de marcher toutes les semaines sur des sentiers de 7 à plus de 20 km, à votre rythme et en toute sécurité. Alors rejoignez-nous, vous garderez la forme et le moral grâce à une ambiance très conviviale.

Scrabble

Mercredi 13h45 - 16h00 salle Lou Veysou

Envie de se bouger les méninges ? Alors venez réfléchir sur le meilleur mot à trouver ! Le scrabble pratiqué est du type "duplicate". Tous les joueurs jouent avec le même tirage, chacun cherche son mot, marque ses points et le meilleur mot est retenu sur le tableau.

Autour du Scrap

1 Samedi sur 2, 9h15 - 11h45 suivant calendrier, salle Lou Veysou

Réalisation de cartes de formes et de thèmes variés, de boîtes et/ou pochettes pour offrir des cadeaux, du home déco, des pages, des mini-albums, des marque-pages, des porte-courriers, des bougies décorées ...