

## VOLLEY-BALL AL CÉBAZAT

Contacts : Sébastien AUTISSIER, 06.42.09.67.20  
Franck PILANDON, 06.23.81.41.07



## ÉCOLE DE VOLLEY - FFVB Gymnase

**PRIM M7 + M9 + M11** 160 € **BENJ M13** 160 €

Mercredi : 10h30 à 12h  
ou/et : 14h à 15h30

Jeudi : 17h à 18h30

Lundi : 17h30 à 19h  
Mercredi : 14h à 15h30

**Minimes M15** 160 € **M18** 180 €

Lundi : 17h30 à 19h  
Mercredi : 15h30 à 17h

Lundi : 19h à 20h30  
Mercredi : 15h30 à 17h

## ADULTES UFOLEP



Match  
en semaine

**Féminine 1 :** 160 €

- Lundi : 19h à 20h30  
- Jeudi : 19h30 à 21h

**Féminine 2 :** 160 €

- Lundi : 20h30 à 22h  
- Jeudi : 18h30 à 20h

**Masculin :** 115 €  
- Jeudi : 21h à 22h30

**Nuit du Volley : Samedi 13/12/2025**

## YOGA

1h30 de cours : 176 € - 3h de cours : 251 €  
1 cours "Yoga doux" : 130 €

Contacts : Geneviève HUGUET-BROSSET, 06.29.99.02.27

Christine ZORZI, 06.78.60.01.55

|             |                          |     |
|-------------|--------------------------|-----|
| Alexandra   | Mardi : 17h à 18h30      | LPM |
|             | Mardi : 18h45 à 20h15    | LPS |
| Hélène      | Mercredi : 19h à 20h30   | LPS |
| Corinne     | Jeudi : 8h45 à 10h15     | LPS |
| Hélène      | Jeudi : 19h à 20h30      | LPS |
| Yoga "doux" | Vendredi : 11h15 à 12h15 | LPS |



L'Amicale Laïque se réserve le droit sur  
l'ensemble des cours proposés de regrouper  
**ou** de supprimer des créneaux  
si le nombre d'adhérent.es n'est pas suffisant.

Devenez bienfaiteur en soutenant l'Amicale Laïque, la  
laïcité et les valeurs d'Education Populaire

## BIENFAITEURS

20 €

Contact : Michel BERGER, 06.71.92.88.25

## Contactez-nous

04.43.86.73.83 - 06.58.74.16.46

Mél : [amicalelaïque63118@gmail.com](mailto:amicalelaïque63118@gmail.com)

Site : [www.alcebazat.fr](http://www.alcebazat.fr)

[www.facebook.com/amicalelaïque.cebazat](https://www.facebook.com/amicalelaïque.cebazat)

Maison des Associations

46, route de Gerzat - 1er étage

63118 CÉBAZAT

## PERMANENCES

- Lundi : 9h à 14h
- Jeudi : 13h à 17h

**À PARTIR DE DÉCEMBRE, UNIQUEMENT  
le lundi de 9h à 14h**

## 2 RDV POUR VOUS INSCRIRE

### FORUM DES ASSOCIATIONS

Bellime - Salles Léo-Lagrange

**Mercredi 3 Septembre**

de 14h à 20h



### Toutes les sections présentes :

Maison des Associations - Salle C

**Samedi 6 Septembre**

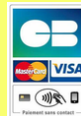
de 9h à 14h



Modes de paiement :



Paiement en ligne :  
Pay ASSO



## Retour des fiches d'inscription

**Samedis 13, 20, 27 Septembre**

Maison des Associations

de 10h à 12h



2025 / 2026

## AMICALE LAÏQUE DE CÉBAZAT

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE LOISIRS

## ENFANTS, ADOS, ADULTES

- Gymnase Jean-Zay (Gymnase)
- Léo-Lagrange (Salle 1 ou 2)
- La Prade : Marronnier (LPM)
- La Prade : Sophora (LPS)
- Maison des Associations (MA)



Av. du 8 Mai, 63118 Cébazat

04 73 23 41 40 ✉ [11631@creditmutuel.fr](mailto:11631@creditmutuel.fr)

## ARTS MARTIAUX

### KARATÉ

Contact : Xavier CHARDON, 06.86.63.87.88

|                      |                          |                          |       |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| Baby : 4 à 6 ans     | Mercredi : 15h45 à 16h30 | Salle 1                  | 114 € |
| Enfants : 7 à 10 ans | Mercredi : 14h45 à 15h45 | Salle 1                  | 138 € |
| Ados : 10 à 13 ans   | Mercredi : 13h30 à 14h45 | Salle 1                  | 161 € |
| 14-15 ans            | 278 €                    | Adultes (16 ans et plus) | 283 € |



- Traditionnel : Jeudi : 19h30 à 21h Salle 1
- Self Défense : Mardi : 20h15 à 21h15 Salle 1

### WUSHU

1h de cours : 180 € - 2h de cours : 270 €

Contacts : Georges BONIERE, 06.79.07.19.00  
Stéphane BELTRAN, 06.95.39.45.63

|              |                       |         |
|--------------|-----------------------|---------|
| Qi Gong      | Mardi : 16h à 17h     | LPS     |
|              | Mardi : 17h à 18h     | LPS     |
|              | Mardi : 18h15 à 19h15 | Salle 1 |
| Tai Chi      | Mardi : 19h15 à 20h15 | Salle 1 |
| Self Défense | Mardi : 20h15 à 21h15 | Salle 1 |

## CYCLO ROUTE & VTT

Contacts : Francis ALLEGRE, 06.72.31.25.89  
Route : Alberto MACHADO, 06.23.61.03.62  
VTT : Sylvain CHARBONNIER, 06.65.25.98.20

|                    |                                          |
|--------------------|------------------------------------------|
| Réunions :         | Jeudi : 18h                              |
| Sorties Vélo :     | Mercredi, Vendredi & Dimanche            |
| Sorties Vélo/VTT : | selon disponibilités via groupe WhatsApp |



78 €

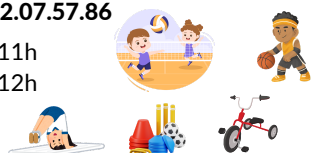


## MULTISPORTS - 3 à 6 ans

Contact : Elodie HEBRARD, 06.32.07.57.86

|             |                      |
|-------------|----------------------|
| 3 à 4 ans : | Mercredi : 10h à 11h |
| 5 à 6 ans : | Mercredi : 11h à 12h |

Complexe Jean-Marie Bellime :  
Salle 1 et/ou Gymnase



Représentations : S. 31.01.26 + S. 27.06.26 (l'après-midi)

## GYM ENFANTS - 7 à 14 ans

Contact : Lucie MALOSSE, 06.08.09.68.30 1h de cours : 130 €  
1h30 de cours : 165 €

|             |                        |         |
|-------------|------------------------|---------|
| Confirmés : | Samedi : 10h à 11h30   | Salle 1 |
| Débutants : | Jeudi : 17h30 à 18h30  | Salle 1 |
|             | Samedi : 11h30 à 12h30 | Salle 1 |

Stages proposés : 20, 22 Oct - 9, 11 Fév - 7, 8 Avril - 13, 15 Avril  
avec participation

## DANSE

1h de cours : 130 € - 1h30 de cours : 165 €  
2h de cours : 225 €

Contacts : Corinne BERNON, 06.75.71.89.75 (après 17h)  
Franck PILANDON, 06.23.81.41.07

Spectacle : Vendredi 19 Juin 2026 - Sémaphore

### INITIATION DANSE

Nouveau

Tous styles (5-6 ans) Mercredi : 10h30 à 11h30 LPM

### COURS PRIMAIRE

Nouveau

|                                   |                          |         |
|-----------------------------------|--------------------------|---------|
| Hip-Hop (6-11 ans)                | Vendredi : 17h30 à 18h30 | LPS     |
| Style Urban (7-11 ans)            | Jeudi : 17h30 à 18h30    | LPM     |
| Modern' Jazz (6-8 ans)            | Mercredi : 14h30 à 15h30 | LPS     |
|                                   | Mercredi : 15h30 à 16h30 | LPS     |
| Modern' Jazz (8 conformés-11 ans) | Lundi : 17h30 à 19h      | Salle 2 |

### ADOS-ADULTES

Nouveau

|                         |                                                                                                   |         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Hip-Hop (Intermédiaire) | Vendredi : 18h30 à 19h30                                                                          | LPS     |
| (Confirmé)              | Mercredi : 19h à 20h30                                                                            | Salle 1 |
| Modern' Jazz            | Lundi : 19h à 21h                                                                                 | Salle 2 |
| Style Urban             | Jeudi : 18h30 à 19h30                                                                             | LPM     |
| Bachata (couple)        | Mercredi : 20h30 à 21h30                                                                          | Salle 1 |
| Girly Style             | "Cours en présentiel" : 1er samedi du mois de 10h à 12h et "Suivi personnalisé" : autres semaines | LPS     |

### ZUMBA

Enfant : 130 € - Adulte : 132 €

Contact : Ghislaine NEUVY, 06.72.90.98.04

|             |                          |         |
|-------------|--------------------------|---------|
| 3 à 6 ans   | Mardi : 17h30 à 18h30    | Salle 2 |
| 6 à 11 ans  | Mercredi : 16h30 à 17h30 | LPM     |
| 11 à 14 ans | Mercredi : 15h30 à 16h30 | LPM     |
| Adultes     | Lundi : 18h30 à 19h30    | Salle 1 |
|             | Mardi : 19h30 à 20h30    | Salle 2 |



10 €  
par adulte

Dates des séances de Zumba Family

Samedis 18/10, 13/12, 24/01, 28/03

### ROCK (Adultes)

Confirmés Jeudi : 19h30 à 20h30 LPM 65 €



## CLUB PHOTO

FPF : 105 € Hors FPF : 65 €

Contact : Michel AVARD, 06.79.71.33.66

|                    |                        |            |
|--------------------|------------------------|------------|
| Réunion            | Jeudi : 20h à 23h      | MA-Salle C |
|                    | Vendredi : 19h30 à 23h | MA-Salle C |
| Formations Adultes | Samedi : 9h à 12h      | MA-Salle C |
| Ateliers "Studio"  | se renseigner          | LPM        |

Stage Photo "Jeunes" 20 au 26 octobre inclus de 9h30 à 12h

30 €

## GYM ADULTES



132 €

Contacts : Michelle CAILLOT, 04.73.87.25.16  
Sandrine BARTHELEMY, 06.30.80.36.86

### Stretching :



Lundi : 14h et 15 h Salle 1

### Cardio-renfo :

Lundi : 17h30 Salle 1

### Abdos, Fessiers, Renforcement Musculaire, Assouplissement :



|                  |         |               |         |
|------------------|---------|---------------|---------|
| Mardi : 8h et 9h | Salle 1 | Jeudi : 18h30 | Salle 1 |
| Mardi : 18h30    | Salle 2 |               |         |

### Circuit training :



Nouveau

pour tous les niveaux

|            |         |                  |         |
|------------|---------|------------------|---------|
| Jeudi : 8h | Salle 1 | Vendredi : 17h30 | Salle 1 |
|------------|---------|------------------|---------|

### Body Relax :

Nouveau

|            |         |
|------------|---------|
| Jeudi : 9h | Salle 1 |
|------------|---------|

### Gym douce :

Mardi : 10h Salle 1

### STEP :



Samedi : 8h Salle 1

### UFOZEN :

Gym de bien-être qui favorise le renforcement des muscles profonds : Samedi : 9h Salle 1

## PILATES

1h de cours : 180 € 2h de cours : 250 €

Contacts : Bérénice BENOIT, 06.98.96.64.75  
Colette HEUGAS, 06.75.85.27.90



|             |                          |         |
|-------------|--------------------------|---------|
| Confirmé    | Lundi : 18h30 à 19h30    | LPS     |
| Tout niveau | Mercredi : 9h à 10h      | Salle 2 |
| Tout niveau | Jeudi : 17h30 à 18h30    | LPS     |
| Débutant    | Vendredi : 17h15 à 18h15 | LPM     |
| Confirmé    | Vendredi : 18h20 à 19h20 | LPM     |

Méthode de "Gasquet" Lundi : 17h30 à 18h30 LPM  
à partir de 15 ans Lundi : 18h30 à 19h30 LPM

## MARCHE NORDIQUE

1h30 : 121 €

2h et + : 162 €

Contact : Dominique BOULIER, 06.59.86.53.75

Ouvert à tous

Séances dispensées par un prof



Lundi : 9h30 à 11h  
Jeudi : 9h à 11h  
Samedi : 9h30 à 11h30

Marche à la carte : 31 € + une carte de 10 séances à 60 €