

# LA MAISON DES HABITANTS

## PROGRAMMATION ESTIVALE



## ACTUALITÉS



Durant toute la période estivale, les futurs locaux de la Maison des Habitants sont en travaux de rénovation pour un espace optimisé, modulable et fonctionnel !

Afin de maintenir l'activité de la Maison des Habitants au cours de cette période, les ateliers seront réalisés en plein-air, au sein de deux espaces : le jardin des Campanules et la Grenette !

## LA MAISON DES HABITANTS ANIME TON ÉTÉ

### PEINTURE SUR CÉRAMIQUE

JARDIN DES CAMPANULES

17H - 19H

Mardis 8, 15, 22 et 29 Juillet - Mardis 5, 12 et 19 Août

Ouvert à tous les âges.

Enfants de moins de 8 ans accompagnés par un adulte.

20€ - 1 pièce et cuisson comprise - Règlement sur place.

Animés par Elodie Rébuffat

Pré-inscription (conseillée) : [elodie@er-ceramique.fr](mailto:elodie@er-ceramique.fr)



### COURS DE DANSE

GRENETTE

19H30 - 21H

Jeudis 10, 17 et 31 Juillet

Jeudis 7 et 14 Août

Cours adultes.

15€ par personne

Règlement sur place.

Animés par Sylvie Avet-Foraz

Pré-inscription : [guilovie@hotmail.fr](mailto:guilovie@hotmail.fr)

## LA MAISON DES HABITANTS ANIME TON ÉTÉ

### PILATES MATINAL

GRENETTE  
9H - 10H

Mercredis 9, 16, 23 et 30 Juillet - 6, 13, 20 et 27 Août

Vendredis 4, 11, 18, 25 Juillet - 1, 8, 15 et 29 Août

Cours Jeunes et Adultes. Café, thé et jus après le cours. 15€ - Règlement sur place.

Animés par Elise Assié. Pré-inscription (conseillée) : [elise.assie@gmail.com](mailto:elise.assie@gmail.com)



### ATELIERS LINOGRAPHIE

JARDIN DES CAMPANULES  
15H - 18H

Jeudi 7 Août  
Samedi 9 Août

Atelier ouvert à tout public à partir de 10 ans.

L'atelier linogravure se déroule en trois temps :  
Temps d'observation de la montagne et d'esquisse  
Gravure sur plaque de linoléum  
Impression et reproduction du motif sur papier.

30€ par personne. Règlement sur place.

Animés par Marion Schultz

Maximum 10 personnes par session.  
Inscription : [marion.schultz@hotmail.fr](mailto:marion.schultz@hotmail.fr)

## LA MAISON DES HABITANTS ANIME TON ÉTÉ

### MOBILITÉ ET RÉVEIL MUSCULAIRE

JARDIN DES CAMPANULES

9H - 10H

Mardis 15, 22 et 29 Juillet - 5, 12, 19 et 26 Août

Un cours en plein air alliant mobilité articulaire et renforcement musculaire pour préparer votre corps à toutes les aventures de votre journée.

Accessible à tous. 12 personnes maximum par cours.

15€ - Règlement sur place.

Animés par Margot Loiseau.

Pré-inscription (conseillée) : [margot.pm@hotmail.com](mailto:margot.pm@hotmail.com)



### ENTRAÎNEMENT CARDIO-MUSCULAIRE

JARDIN DES CAMPANULES

18H - 19H



Mercredis 16, 23 et 30 Juillet -  
Mercredis 6, 13, 20 et 27 Août

Un entraînement complet qui s'adapte à tous les niveaux pour vous permettre de vous dépenser et développer votre endurance ainsi que votre résistance musculaire. Apéro sain en fin de cours !

Accessible à tous. 12 personnes maximum par cours.

15€ - Règlement sur place.

Animés par Margot Loiseau.

Pré-inscription (conseillée) : [margot.pm@hotmail.com](mailto:margot.pm@hotmail.com)

# LA MAISON DES HABITANTS ANIME TON ÉTÉ

## SOPHROLOGIE EN PLEIN AIR

RENDEZ-VOUS DEVANT LA MAIRIE - ATELIERS EN BORD DE RIVIÈRE  
9H - 10H

Ateliers sur le thème la régulation émotionnelle et de la récupération.

Mardi 5 août de 10h30 à 11h30

Libérer les tensions accumulées dans l'année

Vendredi 8 août de 10h30 à 11h30

S'alléger du stress et/ou de la charge mentale quotidienne

Mardi 12 août de 10h30 à 11h30

Lâcher-prise avec ses exigences - s'offrir des vacances intérieures

Jeudi 14 août de 14h00 à 15h00

Se créer un espace de calme à emporter chez soi

Mardi 19 août de 10h30 à 11h30

Savourer l'instant présent

Vendredi 22 août de 10h30 à 11h30

Activer la vitalité

Mardi 26 août de 10h30 à 11h30

Garder en mémoire les bienfaits de l'été

Vendredi 29 août de 10h30 à 11h30

Se préparer à la reprise en douceur

Nombre de participants : 3 minimum – 12 maximum

Tarif : 18 € par personne

Animé par Marie Lafage.

Inscription obligatoire prise jusqu'à la veille : [leschosessimples.sophro@gmail.com](mailto:leschosessimples.sophro@gmail.com)



LA MAISON  
DES HABITANTS

# PASSE POUR L'APÉRO

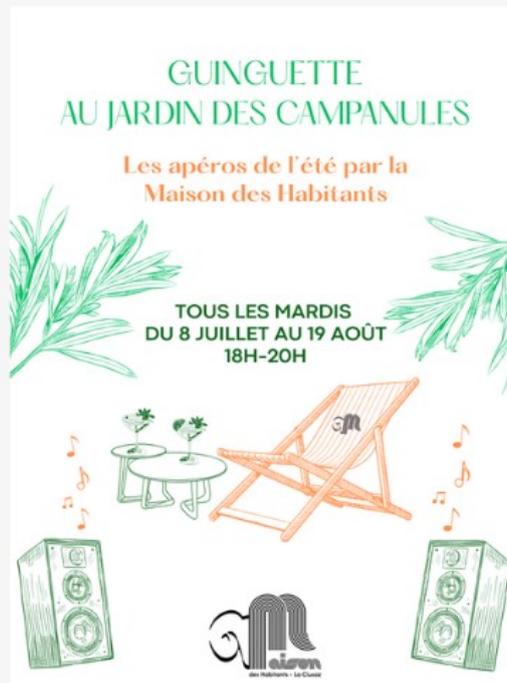
## GUINGUETTES AU JARDIN DES CAMPANULES

### LES MARDIS SOIRS DU 8 JUILLET AU 26 AOÛT

Venez prendre un apéro entre amis, habitants, touristes, travailleurs... Tout le monde est le bienvenu !

Les enfants trouveront de quoi s'amuser pendant que les grands pourront déguster un apéro dans les transat' avec un fond musical pour accompagner la douceur des soirées estivales !

Pétanque et autres activités sont au menu de ces apéros !



Copyright (C) \*2025]\* \*Association Maison des Habitants\*. Tous droits réservés.\*

Vous pouvez [mettre à jour vos préférences](#) ou [vous désabonner](#).

[Afficher dans le navigateur](#)