

Livret des activités

en Pays de Grasse





Grasse

2025/2026

SOMMAIRE

ARTS MARTIAUX 3

YOGA MÉDITATION/BIEN ÊTRE 5

GYMNASTIQUE / REMISE EN FORME 7

SPORT DE RAQUETTE 8

ATHÉTISME 9

ÉCHEC 10

ARTS PLASTIQUES 11

DANSE 13

E-SPORT/FUTSAL 16

MUSIQUE ET CHANT 16

THÉÂTRE 18

LANGUES 19

ACTIVITÉS 3ème ÂGE 20

ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS 21

AIDE ET SOUTIEN 22



ARTS MARTIAUX

KARATÉ KUSHANKU

Karaté/Autodéfense (style Gojo Ryu), Kobudo (avec armes traditionnelles Bo, Saï, Nunchaku, Tonfa…) et cours complémentaires débutants/séniors.
Cours mixtes enfants (à partir de 8 ans), adolescents et adultes tous niveaux :
• Kobudo : lundi de 19h à 21h
• Karaté / Autodéfense : jeudi de 19h à 21h
• Cours complémentaire (débutants/ séniors) : vendredi de 19h à 20h30

Reprise des cours jeudi 11 septembre.
Cours d'essai gratuits.

Salle Righetti – Dojo Kushanku
9, chemin du Lac - Le Plan de Grasse
Tél. 07 67 10 77 77
karate-kushanku@hotmail.fr

JUDO CLUB DE GRASSE

Cours d'essai gratuit avec prêt d'un kimono.
• Nés en 2021/2022 (éveil) : mercredi de 17h à 18h
• Nés en 2019/2020 : lundi et jeudi de 17h à 18h
• Nés en 2017/2018 : mardi et vendredi de 17h à 18h
• Nés en 2015/2016 : mardi et vendredi de 18h à 19h
• Nés en 2012/2013/2014 : lundi et jeudi de 18h à 19h15
• Nés en 2011 et avant : mardi et vendredi de 19h à 20h30
• Kata / Technique : mercredi de 18h à 19h
• Entraînement pôle compétition : mercredi de 19h à 20h30
• Jujitsu self-défense/ fighting : lundi et jeudi de 19h30 à 20h30

Reprise des cours lundi 8 septembre.
Permanences d'inscription et renseignements les 4 et 5 septembre de 17h à 19h.

Collège Fénelon
122, avenue Pierre Sémard – Grasse
Tél. 07 69 88 07 48
judo.club.de.grasse@gmail.com
www.judoclubdegrasse
Instagram - Facebook : Judo Club de Grasse

KARATE CHALLENGER GRASSE

Pratique de :
• Karaté-Do (voie traditionnelle)
• Karaté compétition
• Karaté enfants
• Karaté éducatif en milieu scolaire
• Karaté-défense

La reprise pour la saison 2025/2026 : à partir du 8 septembre du lundi au vendredi de 17h à 22h.

Nouvelle formation à partir de septembre : FEMMES FACE À L'AGRESSION.

Salle Espace CHIRIS
Avenue de Provence
Tél. 06 14 65 59 66 / 04 93 36 16 17
Mail : contact@karate-challenger.fr

LE SOUFFLE DU DRAGON

Kung-Fu/Wushu. Art du combat : Sanda, Sanshou, Tao Lu mains nues et avec armes.
Cours les mardis et jeudis :
• Enfants (à partir de 5 ans) : de 18h à 19h
• Ados et adultes : de 19h à 20h30

Salle Polyvalente
1, chemin des gardes – Grasse Saint-Claude
Tél. 06 27 52 60 27

ACADÉMIE GRASSOISE D'AÏKIDO

Aïkido et Aïkishintaiso (gymnastique d'harmonisation de l'énergie). Cours, stages et passages de grades.
• Cours Aïkido ados (à partir de 12 ans) et adultes : mardi de 20h à 21h30 et jeudi de 19h30 à 21h
• Cours Aïkishintaïso adultes : jeudi de 18h à 19h

Reprise des cours mardi 9 septembre.
2 cours d'essais offerts.

Salle polyvalente
28, chemin du Servan – Grasse Plascassier
Tél. 06 60 60 46 96
www.alpes-maritimes.aikido.fr

SIAGNE TAIJI QUAN ET LA DANSE DU TIGRE

Cours de TAIJI QUAN - BÂTON - QI GONG dispensés par Guy Rousseau et Catherine Brun, disciples de Jean Jacques Galinier de l'école FA TAIJI. Venez délier le corps et les articulations, améliorer la coordination et l'équilibre, renforcer les muscles et tendons, apaiser le mental.

Saison du 15 septembre 2025 au 30 juin 2026.

Cours de Taiji Quan style Yang
• Lundi de 13h15 à 14h45 et de 15h à 16h à Saint Vallier (Salle l'Oustaou d'Anais)
• Mercredi de 10h30 à 12h à Peymeinade (Salle de danse du complexe sportif)
• Mercredi de 12h15 à 13h45 à Peymeinade (salle de danse du complexe sportif) : Approfondissement forme 2 et 3
• Mercredi de 19h à 20h30 à Saint Vallier (salle 17 Les 4 Saisons)
• Jeudi de 14h à 15h30 à Saint Cézaire (Salle Violette Espace Terre de Siagne)
• Samedi de 9h à 10h30 à Peymeinade (Salle de danse du complexe sportif)

Cours de QI GONG
• Jeudi de 14h à 15h30 à Saint Cézaire (salle Violette Espace Terre de Siagne)
• Jeudi de 18h à 19h30 à Cabris (Salle Roumanille, 1er étage de la Mairie)

Cours de Bâton style Yang
• Lundi 15h15 à 16h15 à Saint Vallier (Salle l'Oustaou d'Anais)
• Samedi de 8h à 9h à Peymeinade (salle de danse du complexe sportif)

Tarif annuel d'adhésion : 30€ à Siagne Taiji Quan + 20€ à La Danse du Tigre si cours à St Vallier.

Tarif annuel d'activités : 1 cours par semaine : 210€
2 cours par semaine : 294€ - 3 cours par semaine : 336€
4 cours par semaine : 357€ - 5 cours par semaine : 367€
Forfait cours illimités : 420€

Reprise des cours le lundi 15 septembre.

Tél. 06 27 91 43 38 - siagnetaijiquan@gmail.com

KRAV MAGA GRASSE K2M

• Grasse, Gymnase du collège Saint-Hilaire : jeudi de 20h30 à 22h15
• Mougins-le-Haut, Complexe sportif municipal : lundi et mardi de 20h à 22h
• Biot, Dojo municipal : mardi de 20h30 à 22h30

Cours d'essai gratuit - Tarif annuel : 260€

Tél. 06 84 01 52 85 / 06 87 42 60 77
contact@kravmagegrasse.fr
www.kravmagagrasse.fr
Facebook : kravmagamougins

AIKIKAI DE GRASSE

• Enfants : mardi de 18h15 à 19h15 et samedi de 9h30 à 10h30
• Adultes : mardi de 19h15 à 21h45, jeudi de 20h30 à 21h45 et samedi de 10h30 à 12h15

Dojo de la salle municipale Omnisports
67, avenue de Provence - Grasse
Tél. 06 60 37 81 70
tanaikido@gmail.com
aikikai-grasse.odoo.com

JUDO JUJITSU CLUB DU PLAN DE GRASSE

Éveil sportif dès 3 ans, baby judo dès 4 ans, self défense (ju-jitsu) dès 9 ans, judo.
Permanence d'inscription du lundi 1er septembre au vendredi 5 septembre de 17h30 à 19h au club et reprise des cours lundi 8 septembre.

3, place Antoine Gambini – Le Plan de Grasse
Tél. 06 07 42 90 04
marc.rossio@wanadoo.fr
www.judoclubduplan.com

YOSEIKAN BUDO AZURÉEN

Art martial qui lie karaté, judo et AÏkido.
Ados et adultes :
• Salle Amiral de Grasse
Combats : mardi de 19h30 à 21h30
Armes : jeudi de 19h30 à 21h
• Dojo Fénelon
Combat training : vendredi de 19h30 à 21h

Enfants (à partir de 8 ans) :
• Salle omnisports
mercredi de 16h à 17h

Tarif inscription et licence 200€

Tél. 06 27 80 81 93
ybazureen@gmail.com
Instagram : ybazureen

CENTRE LAO GONG

Qi Gong, massage Kobido, ateliers méditation et gestion du stress, coaching bien-être individuel, initiation au Reiki, séances énergétiques, ateliers et stages à thème.

Tél. 06 47 12 04 18
www.laogong.fr

SEMPAI GRASSE KARATÉ

Cours les mercredis et vendredis :
• 5-13ans : de 17h à 18h
• 14 ans et plus : de 18h à 19h30
• Adultes et compétiteurs : de 19h30 à 22h

Date de reprise des cours : le 3 septembre

Salle omnisport - 1er étage
67, avenue de Provence - Grasse
Tél. 06 83 75 45 07 - dperonnet@wanadoo.fr



YOGA MÉDITATION/BIEN ÊTRE

EST QUI LIBRE

Sophie Boucard enseigne depuis 18 ans avec bienveillance et enthousiasme un yoga traditionnel adapté à tous les publics. Petite enfance, ados, adultes et séniors, les bienfaits du yoga sur la santé physique et mentale sont nombreux quelque soit son âge et sa condition physique.
Cours adultes :
• Salle multi-activités du Plan de Grasse : lundi et jeudi à 11h, mardi et jeudi à 12h30
• École maternelle Henry Wallon : mercredi et vendredi à 18h45

Cours collectifs et individuels, stages, conférences et formations pour particuliers et entreprises privées et publiques.
Tarif : à partir de 5€ le cours ou abonnement au trimestre ou à l'année.

Tél. 06 03 48 09 83 - yogasophie@sfr.fr
Facebook : Est qui libre

YOGA ART ET VOILE

Hatha yoga :
• Lundi à 19h, salle polyvalente
• Jeudi à 19h salle de danse de Plascassier village

Ashtanga vinyasa yoga dynamique :
• Mercredi à 18h, salle de danse de Plascassier village
Yin yoga : Méditatif en musique

Début des cours lundi 15 septembre.
Cotisation : 15€ pour l'année.
Abonnement à l'année : 220€ pour un cours/semaine.
Le 2ème cours est à 5€ pour les abonnés.
10€ le cours sans abonnement.

Tél. 06 08 62 62 91 / 06 23 37 15 52

SAMPAT

Yoga équilibré associant respiration, postures dynamiques et statiques, et relaxation ou méditation.
Cours de yoga collectifs tous niveaux :
• Salle de sport, Centre Hospitalier de Grasse : mardi de 17h30 à 18h45
• Salle Harjès : jeudi de 17h45 à 19h

Tarif adhésion annuelle : 20€
Tarif activité : 12€ la séance, 90€ le trimestre.

Salle Harjès, 33 avenue Riou Blanquet - Grasse
Mélanie PASSONI
Tél. 06 76 43 99 13
yogasampat@gmail.com
https://yogamelpa.wordpress.com

ASPARA YOGA INSTANT DE GRÂCE

Séance de Hatha yoga avec Valerie.
Expérimentez un moment de réel lâcher-prise et de détente pour savourer l'instant présent.
• Les mercredis de 8h30 à 9h45 et de 19h à 20h15

Reprise le mercredi 24 septembre 2025

12€ le cours visiteur, 10 cours pour 100€
Tarif au mois : 38€ - Tarif au trimestre 92€
Tarif annuel : 240€
Adhésion à l'association : 15€ pour l'année 2025/2026

Salle des Augustins - 6, bd du Jeu de Ballon - Grasse
Sur inscription et échanges au préalable
Tél. 06 38 60 24 99
yogainstantdegrace@gmail.com

YOGA ESSENCE DE VIE

Venez retrouver vitalité, bien-être et relaxation, une meilleure concentration et respiration, renforcer le tonus musculaire, soigner votre dos et vous débarrassez du stress à travers les postures de yoga.
• Tous les lundis de 19h à 20h15

Reprise des cours lundi 9 septembre.
Le premier cours d'essai est gratuit.
Tarif : 5€ la séance + adhésion annuelle : 10€

Salle Associatives des Marronniers
58, chemin de Sainte-Anne - Grasse
Tél. 06 01 87 93 28
info@yogaessencedevie.org
www.yogaessencedevie.org

S.E.P'C

Soutien Espoir et Prévention des Patients Chroniques du Pays de Grasse.
• Café SEP et groupe de parole : le dernier samedi du mois de 15h à 17h à la salle multi-activités, 4 avenue Cauvin
• Permanences de pair aidance : le dernier mercredi du mois de 10h à 12h à la Clinique Orsac Montfleuri, 23 av. Fouques.

Sur inscription par téléphone (sms de préférence) et mail
Tél. 06 77 04 16 95
sepc.paysdegrasse@gmail.com
Facebook - Instagram : sepc-pays-de-grasse.eatbu

UMA YOGA

Yoga, Asanas, Pranayama, Méditation, yoga Nidra, kirtan.
Cours hebdomadaires en salle, ateliers à la journée, stages et weekends yoga/ressourcement (jeûne).

Cours d'essai offert en septembre.

1, avenue Louison Bobet - Grasse
Tél. 06 45 48 53 68
www.umayogaflorence.com
Youtube : Florence Jacquet
Facebook : umayogaflorence - LinkedIn : florence-jacquet

LEELA

Cours de Hatha yoga (école de Madras, yoga de l'énergie) :
• Lundi de 16h à 17h30
• Jeudi de 19h à 20h30 (salle de la poste)

10€ le cours de 1h30

Salle multi-activités du Plan de Grasse
Hélène BAILLIE 06 67 22 97 89

EVE - EN VIE D'ÊTRE

Méditation assise, et Yoga de Samara, méditation en mouvement. Thérapies brèves, ateliers de constellations familiales, conférences à thème.
• Atelier de méditation : samedi de 8h30 à 9h15
• Séances de Yoga de Samara : samedi de 9h30 à 11h

1488, boulevard Jean Marais
Rez de Jardin - Cabris
Tél. 06 61 11 93 35
aimeretre06@gmail.com - www.aimer-etre.com
Instagram : centre_aimeretre - Facebook : centre aimer etre

AIMER ÊTRE

Méditation assise, et Yoga de Samara, méditation en mouvement. Thérapies brèves, ateliers de constellations familiales, conférences à thème.
• Atelier de méditation : samedi de 8h30 à 9h15
• Séances de Yoga de Samara : samedi de 9h30 à 11h

1488, boulevard Jean Marais - Rez de Jardin - Cabris
Tél. 06 61 11 93 35
aimeretre06@gmail.com - www.aimer-etre.com
Instagram : centre_aimeretre - Facebook : centre aimer etre

YOGA DU RIRE

Yoga du rire pour se remplir de bonne humeur, faire le plein de vitalité et se charger en énergie.
• Cours les lundis de 12h30 à 13h30

Reprise des cours lundi 15 septembre.
Tarif : 10€ la séance.

ZI des Bois de Grasse
1, avenue. Louison Bobet - Grasse
Tél. 06 60 50 41 22
shirley.funel@gmail.com
www.shirleyfunel-reflexologie-grasse.com

CAP FORME – LA CHÊNAIE

Proposition de différentes approches de Yoga : traditionnelle, dynamique ou plus expressive.
Sa pratique vise notamment à libérer les tensions, améliorer la souplesse et favoriser la relaxation mentale. Les séances sont accessibles à tous les niveaux d'expérience.
• Hatha Yoga : mardi à 9h et 17h et mercredi à 10h
• Expressiv' Yoga : jeudi à 11h
• Yoga Vinyasa : jeudi à 12h15
• FLow Yoga et sonothérapie : mardi à 19h15

Reprise lundi 8 septembre.

Espace culturel La Chênaie
4, route d'Auribeau - Grasse Saint-Jacques
Tél. 07 67 01 93 35
capforme06@gmail.com
www.capforme06.fr

L'ESSENCE DU JACARANDA

Dans un cadre idyllique avec vue sur mer, Pascale SUTER vous propose des séances de Hatha Yoga à Altitude 500.
Pour améliorer votre posture, souplesse, tonicité, harmonie du corps et de l'esprit, calme intérieur et bien-être holistique.
• Cours collectifs le mardi soir de 17h45 à 19h et 19h15 à 20h30
Pour aller plus loin, le cours individuel et personnalisé permet d'avancer plus efficacement sur son chemin vers ses objectifs.

Tarif au trimestre 111€ (33 cours sur l'année).
Possibilité de prendre un carnet de 10 séances.

Le Plongeoir (Espace Culturel Altitude 500)
57, avenue Honoré Lions - Route Napoléon
Tél : 06 43 31 84 68
jacarandaessence@gmail.com



GYMNASTIQUE / REMISE EN FORME

HYGIMOUV GRASSE

Hygimouv propose une pratique sportive au service de la santé et du bien-être.
Les séances s'adressent à toute personne désireuse d'améliorer et d'entretenir sa condition physique dans la bonne humeur et la convivialité.
18 heures de cours et 2 heures de Marche Nordique par semaine sont dispensées par 6 animateurs et animatrices :
• Gymnastique Adultes, stretching, pilâtes, marche nordique, gymnastique douce, gymnastique adaptée aux seniors

Dans les salles :
• Salle polyvalente de Saint-Jacques
• Salle polyvalente de Saint-Antoine
• Salle Righetti du Plan de Grasse
• Gymnase du Lycée Amiral de Grasse
• Gymnase du Lycée de Croisset

Reprise des cours lundi 8 septembre.

Tarif à partir de 160€ l'année.

Tél. 06 07 27 09 85
hygimouvgrasse@gmail.com
www.hygimouv.com

FITMAG – SAINT-JACQUES ET SPÉRACÈDES

Zumba, pound (fitness avec baguettes), qi gong, renforcement musculaire, strong (boxe), stretching, yoga, pilates, cardio training, méditation, gym douce, step…
Planning des cours : du lundi au vendredi
43 heures de cours hebdomadaires.

Reprise des cours lundi 8 septembre.

Tarif adhésion annuelle : 20€ (incluant l'assurance).
Tarif activités : 300€ l'année (accès illimité aux 43h de cours du planning / possibilité de payer en plusieurs fois).

Salle polyvalente et école primaire – Saint-Jacques - Grasse
Salle des fêtes - Spéracèdes
Salle du L'oustaou - Saint-Vallier-de-Thiey
Gymnase de la Gendarmerie mobile - Grasse
Tél. 06 20 98 24 98
www.fitmag.fr
Facebook : FITMAG Activités Physique
Instagram : @fitmag.06

CAP FORME « LA CHÊNAIE » ST JACQUES

Activités le matin et le soir, en groupe d'une douzaine et quinzaine de personnes.
• Stretch, pilates : du lundi au vendredi, matin ou soir
• Swiss ball : lundi à 12h15.
• Body sculpt, cardio, renfo : matin et soir
• Hiit : mardi à 19h30 et jeudi à 19h15
• Cardio dance : le matin et le soir
• Body karaté : jeudi à 20h15
• Cross Training : lundi et mercredi de 17h à 18h15 (Saint-Antoine)

Reprise des cours lundi 9 septembre.

Espace Culturel La Chênaie
4, route d'Auribeau – Saint-Jacques – Grasse
Tél. 07 67 01 93 35
capforme06@gmail.com
www.capforme06.fr

TWIRLING BÂTON

Danse et gymnastique.
• Mini-twirl (3-6 ans) : samedi de 9h à 9h45
• Loisir enfants (à partir de 7 ans) : samedi de 9h45 à 11h30 et jeudi de 17h à 19h
Tarif annuel groupe Mini twirl et groupe loisir : 210€
Groupe préparation à la compétition :
• Gymnase des Jasmins : jeudi de 17h à 19h, samedi de 14h à 18h
Groupe compétition :
• Salle Omnisport : mardi de 17h à 20h
• Gymnase des Jasmins : lundi de 17h30 à 20h, samedi de 14h à 18h

Reprise des cours samedi 6 septembre.

Cours d'essai gratuit à réserver.

Salle Righetti, 22 chemin du Lac - Grasse
Gymnase des Jasmins, chemin Sainte-Marguerite - Grasse
Salle Omnisport, 67 avenue de Provence - Grasse
Tél. 06 74 91 06 25
sabinejerome@yahoo.fr
http://www.twirlingbaton-plandegrasse.com



SPORTS DE RAQUETTE

TENNIS ALTITUDE 500 GRASSE

Journées portes ouvertes les 6, 10 et 13 septembre de 13h à 17h.
Location de terrain et pistes de padel 7j/7.
• Cours collectifs enfants : Mini tennis (dès 5 ans) ; Initiation et perfectionnement (à partir de 7 ans) ; Compétition ; Tennis étude
• Cours collectifs adultes
• Cours individuels enfants & adultes
• Stages tennis et multi activités pendant les vacances scolaires
• École de padel pour enfants et cours individuel adultes

30, route Napoléon - Grasse
Tél. 06 95 28 46 32 / 04 93 36 87 60
tennisaltitude500grasse@gmail.com
www.club.fft.fr/asptt-grasse

GRASSE TENNIS DE TABLE

Pratique du tennis de table dès 6 ans en compétition ou en loisir.
Entraînements par groupes de niveau et jeux libres.
• Lundi, mardi, jeudi, vendredi dès 17 h
• Mercredi et samedi après-midi

Prendre rendez vous pour séances d'essai.

Gymnase Saint-Exupéry
Boulevard Antoine Maure - Grasse
Tél. 06 10 20 28 03
grassetennisdetable@gmail.com
https://grassetennisdetable.fr

BADMINTON CLUB DE GRASSE

• Entraînement adultes : lundi de 18h30 à 20h (débutants) et de 20h à 22h (confirmés).
• Jeu libre adultes : lundi jusqu'à 22h30, mardi de 20h à 22h30, jeudi de 19h à 22h30 et le samedi de 15h à 18h
• Entrainement jeunes 8-12 ans : mercredi de de 15h à 16h et le jeudi de 17h30 à 18h30
• Entrainements jeunes 10-14 ans : mercredi de 16h à 17h30 (intermédiaires)
• Entrainement jeunes 14-16 ans : mercredi de 17h30 à 19h
• Créneau Loisirs adultes : mercredi de 19h à 20h30 (mensuel)

Salles de Canteperdrix, Fénelon - Grasse
Tél. 06 70 33 86 48
contact@badagrasse.com



ATHLÉTISME

GRASSE ATHLETIC CLUB

Licences - athlé decouverte :
• Baby athlé (nés en 2020 et après) : samedi de 13h à 13h45
• École d'athlétisme (nés entre 2017 et 2019) : samedi de 9h30 à 11h
• Poussins (nés en 2015-2016) : mardi de 17h30 à 19h et samedi de 11h à 12h30

Licences - compétition :
• Benjamins (nés en 2013-2014) et Minimes (nés en 2011-2012) : mercredi de 14h à 16h et vendredi de 18h à 19h30

Fond et ½ fond /Route /Trail :
• Cadets à Masters et Minimes (nés en 2010 et avant) : lundi, mercredi et vendredi de 18h à 20h

Licence running (2010 et avant) :
Lundi, mercredi et vendredi de 18h à 20h au choix soit 1, 2 ou 3 séances

Stade perdigon
Route de Pégomas - Grasse
Tél. 04 93 77 87 38 - 06 75 67 26 74
grasseac@orange.fr
http://grasse-athletic-club.athle.fr

COURIR EN PAYS DE GRASSE

POUR LES PLUS PETITS (U10) :
Encadrés par Gérard LOPEZ et Annik LESTEVEN, les plus jeunes développent leurs qualités physiques fondamentales par des activités ludiques. Ils participent aussi à des cross et animations athlétiques tout au long de la saison.

• Éveil Athlétique (2017-2019)
Mercredi 16h-16h45 au Stade Perdigon
Samedi 9h-9h45 à la Base sportive Mouans-Sartoux

• Poussins (2015-2016)
Mercredi 17h-18h au Stade Perdigon
Samedi 10h-11h à la Base sportive Mouans-Sartoux

POUR LES JEUNES & ADOLESCENTS
INITIATION, PERFECTIONNEMENT & PERFORMANCE :
Sous la direction d'Éric RIGAUD et William MOTTI, trois formules adaptées à l'âge et au niveau de chaque jeune athlète, alternant séances en stade et sorties en nature :

• Initiation (U14 – Benjamins) (2013-2014)
Mardi et vendredi 18h30-20h
Mercredi 17h30-19h
Samedi 10h-12h
Sortie nature dimanche 10h-12h

• Perfectionnement (U16 – Minimes) (2011-2012)
Mardi et vendredi 18h30-20h
Mercredi 18h-20h
Samedi 10h-12h
Sortie nature dimanche 10h-12h

• Performance (U18, U20, U23)
Mardi, Mercredi, Vendredi 18h30-20h
Samedi 10h-12h
Sortie nature : dimanche 10h-12h

POUR LES ADULTES – RUNNING, CROSS, TRAIL, PISTE
Encadré par Gérard Lopez, avec le soutien de Maryline Nakache et Eric Rigaud, le groupe adulte propose des séances variées, sur piste ou en nature, pour tous les niveaux et objectifs.

• Entraînements piste
Mardi à Vendredi 18h30-20h
Sorties nature : samedi et dimanche

Gerard LOPEZ 06 11 91 25 09
Éric RIGAUD 06 67 83 02 54
cpgathle@gmail.com» cpgathle@gmail.com



ÉCHECS

GRASSE ÉCHECS

• Mercredi de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15
• Samedi de 9h30 à 10h30, de 10h45 à 11h45, de 14h à 15h et de 15h15 à 16h15

Reprise des cours mercredi 17 septembre.
Tarif jeunesse : 190€ (licence comprise par an).
Tarif adulte : 120€ (licence comprise par an).
À partir du CP (maternelles cas exceptionnel).

Immeuble Crabalona (face école)
62, route de Cannes – Grasse
Tél. 06 10 65 15 09
grasse.echecs@gmail.com



ARTS PLASTIQUES

L'ATELIER DES BEAUX-ARTS DE GRASSE

Dessin, peinture à l'huile, acrylique, aquarelles et modelage pour enfants, adolescents et adultes tous niveaux.
• Cours enfants (dessin, peinture ou modelage au choix) : mercredi de 13h30 à 15h30 et samedi de 10h à 12h
• Cours ados (dessins tous thèmes) : mercredi de 15h30 à 17h30 et samedi de 11h à 13h
• Cours adultes : mercredi soir de 16h30 à 19h30, jeudi de 14h à 17h et samedi de 14h à 17h

Un cours d'essai gratuit.

Atelier des Beaux-arts de Grasse
10, avenue Chiris - Grasse
Tél. 06 83 86 17 70
josy.grand@gmail.com
www.atelier-des-beaux-arts-grasse.fr

RB-ARTS

L'école d'arts plastiques RB-Arts propose des cours et des stages de dessin, portrait, manga, peinture toutes techniques et modelage, pour enfants à partir de 5 ans, adolescents et adultes sans limite d'âge. Les cours s'adressent à tous les niveaux, des élèves les plus débutants aux artistes confirmés. L'objectif de l'école est de transmettre des connaissances techniques solides et de vous accompagner individuellement dans vos projets artistiques.

Lundi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 21h30
Mardi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 21h30
Mercredi de 14h à 21h30, jeudi de 14h30 à 19h30
Vendredi de 18h à 19h30
Samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30.
Grasse - 140, avenue Auguste Renoir
Tél. 09 83 67 12 43 - 06 62 84 07 68
rb-arts.fr
Facebook : rbarts06 - instagram : rb__arts

L'ATELIER PASTELS ET PALETTES

Dessin ou peinture : crayon, pastels, aquarelle, acrylique, huile, techniques mixtes etc.
• Cours adultes : mardi de 14h à 15h30 ou 17h
Espace Culturel Altitude 500
• Cours enfants : mercredi de 10h à 11h30
Plascassier - Salle polyvalente - 4, avenue Louis Cauvin
Vendredi à 17h30
Mercredi de 14h à 15h30 et 15h30-17h au Plan de Grasse (ancienne bibliothèque du Plan)
• Cours adultes : jeudi à 17h30
Plascassier
Vendredi de 14h à 17h
• Cours enfants et adultes : samedi de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h
Cotisation 20€ - tarif du cours 15€ - formules diverses

Tél. 06 76 77 57 03
contact@atelierpastelsetpalettes.com
www.atelierpastelsetpalettes.com
Facebook et Instagram : atelierpastelsetpalettes

JARDIN DES SENS

Iconographie (art sacré) sur planche en bois : méthode dite à la « flaque », pigments naturels (végétaux et minéraux), lien jaune d'œuf, utilisation de la feuille d'or 23 carats 3/.4.

3 participants maximum par atelier.
1er samedi et 1er dimanche de chaque mois.

Palais Saint-Claude - Entrée C
61, avenue Sidi Brahim - Grasse
Tél. 06 33 25 03 94
germi.odette@wanadoo.fr
http://www.associationjardindessens.org/iconographie

MOSAÏQUEMENT VOTRE

Ateliers de mosaïque toutes techniques, et de vitrail méthode Tiffany.

Mardi, vendredi et samedi de 13h30 à 16h30
Jeudi et samedi matin de 9h à 12h

Stages tout au long de l'année.

2, rue de Verdun - Mouans-Sartoux
Tél. 06 79 44 25 19
mosaiquementvotre@yahoo.fr
mosaiquementvotre.com

EVENTASIA

Cours de dessin Manga, activités artistiques et culturelles en lien avec l'Asie.
• Les mercredis 14h-16h (dès 12 ans)

Reprise des cours le mercredi 3 septembre.
Tarif adhésion annuelle : 10€
Tarif des cours : 50€/mois pour une activité (autres tarifs sur le site).

Salle des Augustins
Traverse du Théâtre, boulevard du Jeu de Ballon - Grasse
eventasia.asso@gmail.com
www.eventasia-asso.fr
Facebook: Eventasia - asso
Instagram: eventasia.asso

ATELIER DU LUNDI

Atelier d'art contemporain, peintures, dessins et échanges sur une passion qu'est l'art contemporain.
• Le lundi matin de 9h à 13h

Espace culturel Altitude 500
57, avenue Honoré Lions - Grasse
Tél. 06 70 85 04 60



DANSE

BIODANZA

Réapprendre à vivre « l'Art de Vivre ». Jouer, danser, se regarder, se tendre la main, nul besoin de savoir danser, les mouvements sont simples, non chorégraphiés et à la portée de tous.

Soirées découvertes offertes les mardis 16 et 23 septembre.

Association « Ça Commence en Coulisses »
Salle multi-activités du Plan de Grasse
Tél. 06 13 30 17 25
ccenc06@gmail.com
www.biodanzacannes.fr

COURS FLAMENCO/SEVILLANAS

Cours hebdomadaires flamenco/adultes/enfants/rythme et technique assurée par Eva Figueras danseuse et chorégraphe flamenca dans les Alpes-Maritimes depuis plus de 20 ans.
• Lundi 17h30/18h30 (enfants/ados dès 7 ans) 19h/20h ateliers cours rythmique /accessoires (ouverts à tous niveaux même non-danseurs)
• Mercredi 20h/22h (flamenco inter et avancés) jeudi 19h/20h flamenco initiation
Adhésion annuelle AFEAL obligatoire (20€/an ou 10€/an si - de 16 ans) plus les cours 130€ le trimestre ou 330€ à l'année

Salle polyvalente Saint-Claude (les lundis et jeudis)
Salle de danse Plascassier, chemin du Servan (les mercredis)
evafigueras@hotmail.com
06 64 03 57 36

LATINO MAMBO BY SANGRE CUBANA

• Salsa niveau intermédiaire et avancé : lundi de 20h30 à 22h
• Salsa niveau débutant : mercredi de 20h à 22h

Portes ouvertes avec cours d'essai gratuit le lundi 8 septembre à 20h30.

Avenue Louis Cauvin, place de la Poste - Grasse Le Plan
Tél. 06 60 42 98 51
Facebook: LATINO MAMBO

SALSALIBERTAD

L'association Salsalibertad a pour but de promouvoir la culture et les arts hispaniques, latino-américains et afro-caribéens à travers l'animation d'ateliers chorégraphiques et la réalisation et présentation de spectacles de danse. Les ateliers chorégraphiques s'adressent uniquement à la gent féminine de tous âges à partir de 18 ans, ayant un niveau débutant ou intermédiaire en Salsa ou en Bachata.
Cours jeudi de 19h à 20h.
Possibilité de cours le samedi de 18h à 19h.

Reprise des cours en septembre.

Salle multi-activités
Avenue Louis Cauvin (parking de la poste) - Grasse Le Plan
Tél. 0769173256 (Chorégraphe Claire HERTZ)
salsalibertad06@gmail.com

NAVRASA

Danses indiennes traditionnelles et Bollywood
• Danse indienne classique Odissi : lundi de 18h à 19h15
• Danse indienne Bollywood : lundi de 19h15 à 20h15
• Danse indienne enfants : mardi de 17h15 à 18h15 (à partir du mardi 16 septembre)
• Stage de danse : un dimanche par mois
• Spectacles de danses classiques indiennes et Bollywood avec la compagnie professionnelle « Indian dance navrasa »
• Spectacles de contes théâtraux avec musique live et danse indienne
Contes indiens, africains et du monde.

Reprise des cours le lundi 15 septembre.
Cours d'essai gratuit.

Salle multi-activités
4, avenue Louis Cauvin – Le Plan de Grasse
Tél. 06 05 20 67 48
odissibollywood06@gmail.com
navrasa.fr
Facebook : Navrasa : Danses et culture de l'Inde
Instagram : navrasa dance

MOOVIN'DANCE STUDIO

Cours de danse jazz, street jazz, ragga, heels, cabaret, éveil à la danse, classique, contemporain.
NOUVEAUTÉS : Broadway Jazz & Afro Heel !

Reprise des cours lundi 1er septembre.
Pour tous les âges et tous les niveaux !
Un cours d'essai offert dans chaque discipline.

63, avenue de la Libération - Grasse
Tél. 06 72 74 00 70
moovindancestudio@gmail.com
www.moovindancestudio.com

CHOREA DANSE

Danse classique, jazz, contemporain, flamenco, new stretch, barre à terre, street dance, k- pop, pole dance, théâtre, et une section danse-études horaires aménagés (préparation aux concours et auditions).

Reprise des cours lundi 1er septembre.
Un cours d'essai gratuit.
Stages d'été.

14, boulevard maréchal Leclerc - Grasse
Tél. 04 93 09 02 55
www.choreadanse.com
centrechoreadansegrasse@gmail.com

ACDM : AU CŒUR DE LA DANSE BY MARHYSE

Journées dansantes dans une ambiance guinguette et années 60-70-80. Venez danser la valse, le tango, le paso doble, les slows…

Salle du Plan et de Saint-Claude - Grasse
Tél. 06 60 24 18 39

MARGARET MORRIS MOVEMENT

Danse tous niveaux pour tous les âges. Technique, création et improvisations sont au rendez-vous. Journée portes ouvertes et inscriptions samedi 6 septembre à l'Espace Culturel La Chênaie.
• « Health Play », à partir de 3 ans
• « Éveil à la danse », à partir de 5 ans
• Danse tous niveaux à partir de 7 ans, sur des supports musicaux très variés
• Cours ciblé pour les adolescents et adultes de moins de 30 ans
• Cours adultes pour les plus de 30 ans

Reprise des cours : mercredi 17 septembre
ECA500 « Le Plongeoir »
Vendredi 19 Septembre
Espace Culturel La Chênaie

Tarif : à partir de 210€ l'année.

Espace Culturel Altitude 500 & Espace Culturel La Chênaie
Grasse
Tél. 06 62 47 67 95
lacompagnie-cas5@orange.fr
www.danse-mmm-grasse.org

TANGO 06

Cours de tango argentin et organisation d'évènements relatifs à la culture argentine sous toutes ses formes.
Portes ouvertes le mardi 16 septembre de 20h à 21h30.
Cours hebdomadaire les mardis (sauf vacances scolaires)
• 19h15-20h15 niveau intermédiaire
• 20h30-21h30 niveau débutant

Reprise des cours le 23 septembre.
Tarif adhésion annuelle : 25€
Tarif activité : Forfait trimestriel 100€ - Cours à l'unité 13€

Salle polyvalente
28, chemin du Servan, Plascassier
Tél. 06 15 13 86 38
tango06@orange.fr - https://tangodoblea.blogspot.com

PASSION WESTERN

Promouvoir la danse country par son apprentissage, sa pratique et l'organisation de manifestations.
• Cours mercredi de 19h à 20h30 ou de 20h30 à 22h en fonction des niveaux

Salle polyvalente
390, avenue de l'Hôtel de Ville - Le Tignet
Tél. 06 84 96 05 06
kalamity.josy@orange.fr
www.passionwestern.fr

JEUNE BALLET MÉDITERRANÉEN

Danse classique, jazz, contemporain, théâtre, flamenco.
Danse-étude.

Reprise le lundi 2 septembre.

Centre Choréa Danse
14, boulevard Maréchal Leclerc - Grasse
Tél. 04 83 26 13 34 - 04 93 09 02 55.
jeuneballetmedha1@gmail.com
info@ballet-med.com
http://www.ballet-med.com

THE COWBOY STRUT

Cours de danse country, tous niveaux.
• Mardi : 19h à la salle Righetti du Plan de Grasse / niveau débutant
• Vendredi : 19h30 au gymnase Amiral de Grasse / niveau novice et novice plus

Reprise des cours le mardi 9 septembre.

Plan de Grasse - Salle Righetti
Grasse - Gymnase Amiral de Grasse
Tél. 06 60 24 18 39
thecowboystrut@gmail.com
www.thecowboystrut.com

EVENTASIA

Cours de danse k-pop, activités artistiques et culturelles en lien avec l'Asie.
Cours :
• Les mercredis 14h30-15h30, débutants 1 (10-12ans)
• Les jeudis 17h30-18h30, débutants 2 (+13ans)
et 18h30-19h30, intermédiaires (technique)

Tarif adhésion annuelle : 10€
Tarif des cours : 45€/mois l'activité.
Date de reprise des cours le mercredi 3 et jeudi 4 septembre.

Centre Chorea Danse
14, bd Maréchal Leclerc - Grasse
www.eventasia-asso.fr
eventasia.asso@gmail.com
Facebook: Eventasia – asso
Instagram: eventasia.asso

SANTIAG'GO DANCERS

Danse country.
• Cours les mercredis de 19h à 21h30

Reprise des cours le le 27 août.
Tarif adhésion annuelle : 40€
Tarif activité : 80€
Soit un total annuel de 120€

Salle polyvalente, mairie annexe de Saint-Antoine
57, chemin de la Chapelle - Grasse
Tél. 06 22 07 82 76

STUDIO CLAUDIA DANSE

Stages de danse aérienne, danse jazz pour tous âges et tous niveaux.

Cours d'essais offerts à partir du 8 septembre.

Saint-Cezaire-sur-Siagne et Saint-Vallier-de-Thiey
Tél. 06 50 70 33 75
danseexpression.fr

INSTITUT D'ESTUDIS OCCITANS DES ALPES MARITIMES

• Cours les mardis de 20h30 à 22h30 (chaque quinzaine)
Date de reprise des danses traditionnelles le 7 octobre.

Tarif adhésion annuelle : 30€

Salle municipale de Saint-Antoine - Grasse
Tél. 06 61 33 35 31

JIHANA DANSE ORIENTALE

• Cours collectifs adultes/ados
Vendredi : 19h30-20h30, cours débutant
20h30-21h30, cours intermédiaire

Rentrée le vendredi 12 septembre
Cours d'essai 5€ pour les nouvelles élèves (déduit du forfait annuel et de la carte 10 cours en cas d'inscription)

École Dance district (zone commerciale de la Paoute)
Grasse - 34, traverse de la Paoute
06 32 59 57 54
Contact@jihanadanseorientale.com
www.jihanadanseorientale.com
Instagram : jihanadanseorientale
Facebook : Jihana Danse Orientale Grasse

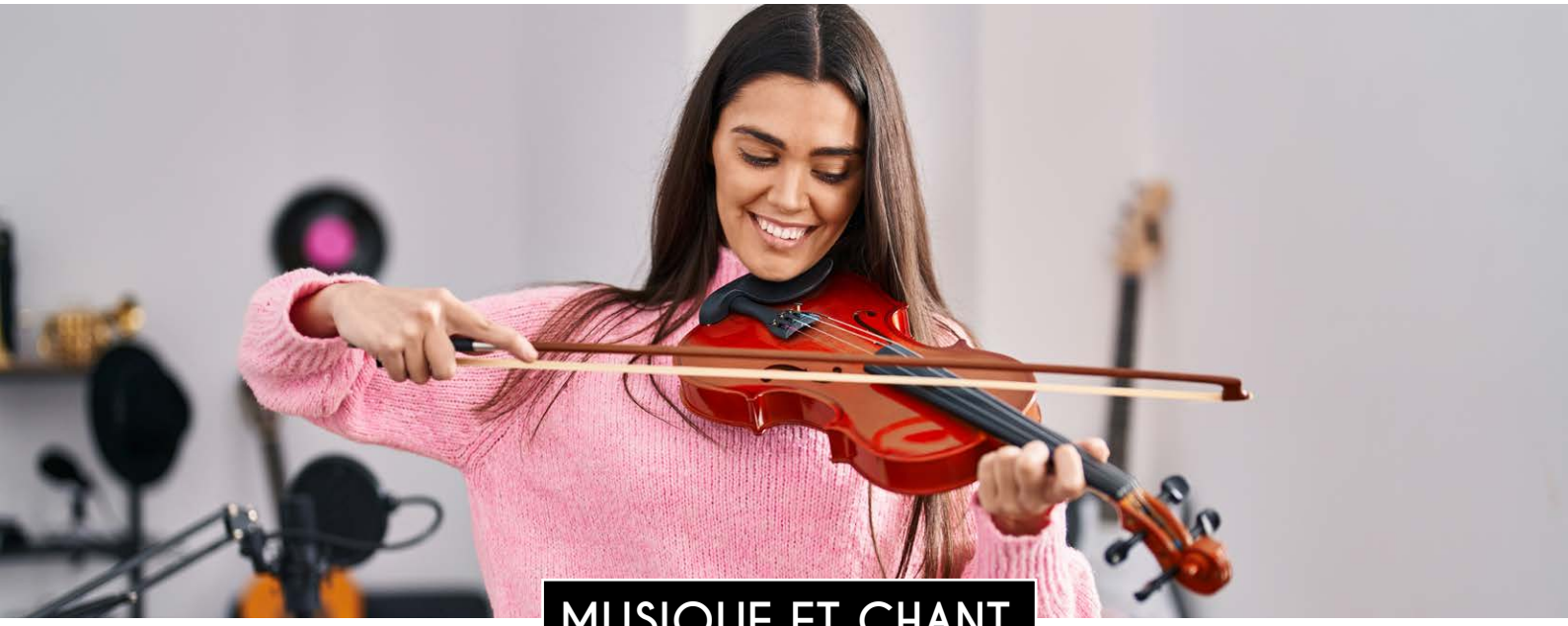


E-SPORT/FUTSAL

SK FAMILY

Organisation de projets et évènements sportifs et culturels : festivals, actions humanitaires, expositions, promotion, communication…
• Pôle d'activité sportive : tournois futsal pour enfants et séniors, tournois d'E-sport…
• Pôle d'action humanitaire et solidaire : campagnes de distribution de produits alimentaires et textiles, campagnes de distributionde produits de première nécessité dans des villages reculés du Maroc

2, avenue Etienne Caremil - Grasse
Tél. 07 69 65 70 97
association.family.sk@gmail.com
Facebook : familysk
Twitter : skassociation
Instagram : familysk7



MUSIQUE ET CHANT

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE

• À partir de 3 ans : violon, violon alto et violoncelle
• À partir de 5 ans : éveil musical, piano, guitare et contrebasse
• À partir de 6 ans : flûte traversière, clarinette, trompette, cornet, alto mib, baryton, euphonium, harpe et musiques traditionnelles
• À partir de 7 ans : saxophone, orgue, percussions, chant choral
• Pour les ados (12 ans et +) et les adultes : musiques actuelles, jazz (niveau minimum requis 2e cycle), chœur enfant et chœur adulte
• Pour les adultes (18 ans et +) : chant lyrique

Horaires du secrétariat :
Du lundi au samedi de 8h30 à 12h
Du lundi au vendredi de 13h à 19h

Conservatoire de Musique de Grasse
6, rue du Saut - Grasse
Tél. 04 97 05 58 84
conservatoire@ville-grasse.fr
www.grasse.fr/conservatoire.html
Facebook : Conservatoire de Musique de Grasse
YouTube : Conservatoire de Musique de Grasse

ÉCOLE DE MUSIQUE DE SAINT-ANTOINE

Cours individuels (30 ou 45 minutes) pour enfants et adultes : Piano, guitare, ukulélé, violon, violoncelle, saxophone, flûte traversière. Tous styles, tous niveaux.

Reprise des cours lundi 22 septembre.

Mairie Annexe de Saint-Antoine - Grasse
Tél. 06 81 33 25 37 et 06 60 78 71 10
www.ecoledemusiquedegrasse.fr

CHORALE AZUR ET JOIE

La chorale Azur et Joie est une chorale de variété accompagnée par le chef de choeur pianiste Edwin PIERRE. Elle se produit lors de la fête de la musique, festival de chorales, maisons de retraite…
• Jeudi de 18h15 à 20h15 - *Salle des Marronniers*

Ouverte à tous, 1er cours gratuit.
Adhésion à 25€ - 175€ l'année (possibilité de régler en 3 fois).

Tél. 06 64 80 37 45
brigitte.baudier@yahoo.fr

CLÉ D'ÉOLE

• Cours de flûte traversière et flûte à bec à Grasse, à l'espace culturel la Chênaie et au siège de l'association quartier St Hilaire
• Cours individuels et collectifs d'instrument, ainsi que des cours d'initiation aux flûtes, et des cours de musique d'ensemble
• Cours de posture du musicien pour corriger la position pour jouer ou chanter sans douleur, avec souplesse et plaisir tout en diminuant le stress !
• Cours d'instruments du mardi au samedi

Espace Culturel la Chênaie, 4, rte d'Auribeau - Grasse St Jacques
Tél. 07 70 33 89 54 - cle-eole.fr

ACADÉMIE VOCALE MEZZA VOCE

Reprise des répétitions début septembre de 19h30 à 21h30 à la salle polyvalente de Saint-Antoine à Grasse..
Le programme est varié : musique classique sacrée et profane, musique baroque, jazz, gospel, chœurs d'opéra…
Les prochains concerts seront donnés les 7 et 13 décembre.

Tél. : 06 82 01 32 32 / 06 62 16 40 30
nathcho@hotmail.com
Facebook : MezzaVoce10

ARTCANTO

Cours de chant (chœurs, solistes), technique vocale (respiration, diaphragme...) pour tous les âges et tous les niveaux.
Spectacles, concerts et stages tout au long de l'année.
• Peymeinade : vendredi de 19h à 21h
• Valbonne : mardi de 19h à 21h

Tél. : 06 07 40 29 70
artcanto@wanadoo.fr

LE SON DE CORDES

Cours de guitare classique et électrique pour enfants, adolescents et adultes.
• Cours individuels (30 ou 45 minutes) : lundi, mercredi, jeudi et samedi en journée ou soirée
Mouans-Sartoux
Tél. : 06 16 72 09 07
lesondecordes@gmail.com
www.facebook.com/lesondecordes

UFEELGOOD

Ateliers et cours de musique à Grasse.
Située au cœur du Parc industriel des Bois de Grasse, l'association UFEELGOOD propose :
• Ateliers collectifs de chant et musique
En petits groupes (5 à 7 personnes) – ouverts à tous les âges.
• Cours particuliers
Chant, piano, synthétiseur, guitare Folk et Electrique, batterie, harmonica.
• Location de salle
Pour les groupes souhaitant répéter dans un cadre équipé et accueillant.

1, avenue Louison Bobet - Grasse
Tél. 06 07 23 97 45 / 06 27 28 26 76
ufeelgood06@gmail.com

CANTIFOLIA, CHŒUR DE GRASSE

Programme musical varié, musique sacrée, profane, classique, contemporaine.
Formation à la musique et au chant.
Plusieurs concerts par an.
• Répétitions : jeudi de 20h à 22h30

Reprise des répétitions le jeudi 18 septembre.
Adhésion : 15€. - Tarif annuel : 150€

Salle de l'harmonie
Conservatoire de Musique de Grasse
Tél. 06 61 46 41 78 / 06 77 93 85 68
jacquesmorel06@gmail.com - michel.kohler83@gmail.com

LES VOIX DU MILIEU

Vous voulez chanter ? Le chœur féminin polyphonique « Les Voix du Milieu » reprend ses répétitions chaque vendredi de 20h à 22h.
Venez nous rejoindre ! Le répertoire est éclectique et demande une bonne motivation ainsi qu'une certaine connaissance musicale.

Salle Harjès - Grasse
Tél. 06 12 22 04 63
marie.siano@sfr.fr

ÉCOLE DE MUSIQUE, DE DANSE ET DES ARTS LA CHÊNAIE

Piano, guitare, chant, batterie, danse contemporaine, arts plastiques, arts créatifs, atelier histoire de l'art, atelier cinéma musique de film, atelier théâtre, atelier orchestre, éveil musical, soutien anglais.

La reprise de l'ensemble des cours aura lieu le lundi 29 septembre.

Les journées d'inscription aux activités sont le jeudi 4 septembre de 17h à 20h pour les classes d'instrument (piano, guitare, batterie, chant) et le samedi 6 septembre de 9h à 12h pour toutes les autres activités.

Tél. 04 92 92 83 47
Saint-Jacques - Grasse



THÉÂTRE

NIVUS NICONNUS, J'IMPROVISE !

Improviser, rire, partager!
• Ateliers d'impro adulte : lundi de 19h30 à 21h30 au Plan de Grasse
• Ateliers d'impro : mercredi 7/12 ans de 14h à 15h15 - 12/15 ans de 15h30 à 17h - 15/25 ans de 18h à 19h30 au Plan de Grasse
Coaching individuel en prise de parole.
• Stages d'initiation juniors et adultes. Formation collective.

L'association a reçu l'agrément académique pour ses actions de prévention du harcèlement scolaire et ses ateliers de prise de confiance en soi par l'impro.
Vous travaillez dans l'éducation ? Renseignez vous.
Et si vous aimez l'impro, venez vous amuser à l'Elyoh bar tous les derniers vendredis du mois.

06 18 91 15 60
contact@nivusniconnus.fr
www.nivusniconnus.fr

COURS GÉRARD PHILIPE

Cours et stages de la maternelle aux adultes de théâtre, cinéma, comédie musicale, acting in English, éloquence, classes Passion (théâtre, danse et chant), formation professionnalisante post-Bac (prépa, Bachelor) « Acteur, Comédien », Bachelor « Écriture pour la scène, la télévision, le cinéma et les plateformes ». Ouvert aux débutants, amateurs, professionnels, de la grande section de maternelle aux adultes.
• Cours à Grasse et à Peymeinade de 9h à 22h

1, avenue Sidi Brahim - Grasse
Tél. 04 93 40 17 34
contact@coursgerardphilipe.com
www.coursgerardphilipe.com

THÉÂTRE DE LA NUIT BLANCHE

Le Théâtre de La Nuit Blanche propose un atelier de pratique théâtrale et de formation du comédien, destinés à un public adulte (17 ans et +).
Les ateliers sont ouverts à tous : débutants, initiés ou confirmés.

Au programme :
Expression corporelle, voix, diction, construction du personnage, jeu dramatique, du texte à la scène, une présentation des travaux sous forme de spectacle.
Séance de présentation : mercredi 24 septembre à 18h30.
• Mercredi, de 18h30 à 20h30

Tarif : 100€ par trimestre (+15€ adhésion annuelle).

Salle de Théâtre du Collège Fénelon
122 av. Pierre Sémard à Grasse
Tél. 06 35 14 79 56
lanuitblanche.cie@free.fr
www.lanuitblanchecompagnie.com



LANGUES

AFEAL

AFEAL vous propose des cours collectifs tous niveaux de septembre à juin sous réserve des places disponibles.
Niveaux et horaires 2025-2026 :
- Faux-débutants 1 : lundi 10h30-12h
- Faux-débutants 2 : mercredi 19h-20h30
- Pré-intermédiaires 1 : lundi 9h-10h30
- Pré-intermédiaires 2 : mardi 9h-10h30
- Débutants : mercredi 17h30-19h
- Intermédiaires : mardi 17h30-19h
- Avancé-Conversation 1 : mardi 19h-20h30
- Avancé-Conversation 2 : mardi 10h30-12h

Prix : 120€/trimestre + 20€ adhésion annuelle ou 330€/année + 20€ adhésion annuelle - Engagement annuel.

Grasse - Maison des Associations, allée des Bains
Tel. 07 85 39 32 75
maria.afeal@gmail.com

CENTRE SOCIAL HARPÈGES

Ateliers sociolinguistiques pour apprendre ou améliorer le français.
Ateliers collectifs par niveaux (débutant, intermédiaire, avancé).

Ateliers gratuits.

31-33 rue Marcel Journet - Grasse
Tél. 04 92 60 78 00
www.harpeges.fr

EVENTASIA

Cours de Coréen
- Les mercredis 17h30-18h30 et 18h45-19h45, niveau initiation-débutant

Reprise des cours le mercredi 1er octobre.
Tarif adhésion annuelle : 10€
Tarif des cours : 40€/mois l'activité (autres tarifs sur le site).

Salle des Augustins
Traverse du Théâtre, boulevard du Jeu de Ballon - Grasse
eventasia.asso@gmail.com
www.eventasia-asso.fr
Facebook : Eventasia - asso - Instagram : eventasia.asso

CERCLE ITALIEN DE GRASSE PROFUMI DI RIVIERA

Dès le mardi 6 octobre Profumi Di Riviera poursuit sa vocation d'initiation à la culture italienne sous toutes ses formes.

Renseignements et inscriptions :
- Forum des Associations (Cours Honoré Cresp) samedi 13 septembre de 10h à 17h
- À la salle polyvalente des Marronniers : le lundi 15 septembre de 10h à 13h et de 16h à 18h.

Adhésion individuelle annuelle : 35€
250€ pour les cours, voyages, conférences.
A1/A2 (débutants) : mardi de 14h à 16h
A2/B1 (faux débutants): mardi de 10h à 12h
B1/B2 (avancés) : lundi de 10h à 12h
C1/C2 (confirmés) : lundi de 14h à 16h

Tél. 07 86 01 11 06 / 06 58 51 27 17 / 06 38 18 43 04
profumidiriviera@gmail.com
Facebook : Profumi di Riviera

COURS DE LANGUE PROVENCALE

Et si on parlait provençal ? C'est possible !
Plongez dans cette belle langue tous les mercredis de 17h30 à 19h.
Sous l'égide de l'Institut d'Études Occitanes, les cours sont gratuits.

Les cours débuteront le mercredi 1er octobre, chaque mercredi hors vacances scolaires.

Salle polyvalente de Saint-Jacques - Grasse
Tél. 04 93 09 23 23 / 04 93 70 55 17
04 83 05 40 47 / 06 15 52 12 71



ACTIVITÉS 3ème ÂGE

JEU DE CARTES - TAROT

Tous les vendredis soir de 20h20 à minuit.

Reprise le 1er vendredi de septembre.
Cotisation annuelle 25€
Cotisation de la soirée 6€
Récompense trimestrielle et annuelle.

Salle polyvalente de Saint-Jacques, Grasse
Tél. 06 30 22 12 7

CLUB DES RETRAITÉS ALTITUDE 500 (CRACC)

Sorties, voyages, repas, pique-niques et spectacles, mais aussi des rencontres plus sportives, par covoiturage, pour des balades pédestres ou randonnées :
• Randonnées à la journée les mardis et jeudis
• Promenade-balades pédestres à la demi-journée les mardis après-midi
• Activités au centre culturel tous les lundis de 14h à 16h30 : Permanence, rencontres, jeux de société, scrabble, cartes et autres activités.

Adhésion : 22€ à l'année avec 2 séances d'essai gratuites pour toutes les activités.

Espace Culturel Altitude 500 - Grasse
Tél. 06 89 01 69 60
bernard.basset@hotmail.fr



ACTIVITÉS PARENTS-ENFANTS

PÔLE PETITE ENFANCE - HARPÈGES CAMSP

Activité piscine pour enfants.
Tous les mercredis de 17h30 à 18h15 et de 18h15 à 19h.
Activité encadrée par des professionnels de la petite enfance accessible aux enfants de 8 mois à 5 ans accompagnés d'un parent.
Tarif annuel 60€

Piscine Harjès
Avenue Antoine de Saint-Exupéry - Grasse
Tél. 04 93 36 20 89
www.harpeges.fr

DESMOS ATELIER

Anaïs Mariani, ergothérapeute spécialisée, propose des ateliers de danse prénatale pour les femmes enceintes, des ateliers de danse avec bébé en portage et des rencontres pour les futurs et jeunes parents dans les cafés et restaurants locaux.

Les plannings sont disponibles sur les réseaux sociaux et par téléphone.

Tél. 06 11 34 62 69
desmosatelier@gmail.com
Facebook : Desmos Atelier
Instagram : desmos.atelier



AIDE ET SOUTIEN

JALMALV

Accompagnement des personnes très malades voire en fin de vie et leurs proches, à l'hôpital, en EHPAD en deuil, à domicile. Formations et ateliers encadrés par des bénévoles expérimentés et des psychologues, groupes de paroles et partage d'expériences.

JALMALV Alpes-Maritimes
Tél. 07 56 96 04 70 / 06 08 75 82 96
contact@jalmalv06.org
www.jalmalv-federation.fr
Facebook: Jalmalv-Alpes-Maritimes

AEEM 06

Association pour l'Enseignement aux Enfants Malades. Aide à l'enseignement aux jeunes dont les études sont interrompues ou gravement perturbées par la maladie ou l'accident. Interventions individuelles et personnalisées au domicile de la famille, en milieu hospitalier ou en distanciel, du CP à la Terminale.
Gratuit.

Tél. 04 23 16 05 10 / 06 13 51 15 46
becker.cathy2910@gmail.com
www.aeem06.com

DÉLÉGUÉ DÉPARTEMENTAL DE L'ÉDUCATION NATIONALE (DDEN)

Être D.D.E.N, c'est être le trait d'union entre parents, commune et enseignants. Il s'agit de veiller aux bonnes conditions de vie des enfants à l'école et autour de l'école. Bénévoles nommés par l'Inspecteur d'Académie et membre du droit au Conseil d'École, vous exercez une fonction de contrôle, de vigilance et de proposition. Vous souhaitez devenir D.D.E.N ? Venez nous rejoindre.

Tél. 07 80 37 91 00
cmmouans@free.fr
www.dden.fr

S.E.P'C

Soutien Espoir et Prévention des patients Chroniques du Pays de Grasse.
• Café SEP et groupe de parole : le dernier samedi du mois de 15h à 17h à la salle multi-activités, 4 avenue Cauvin
• Permanences de pair aidance : le dernier mercredi du mois de 10h à 12h à la Clinique Orsac Montfleuri, 23, av Fouques.
Sur inscription à la clinique Orsac Montfleuri ou par téléphone et mail

Tél. 06 77 04 16 95
Sepc.paysdegrasse@gmail.com
Facebook/Instagram : sepc-pays-de-grasse.eatbu

DES VIC ET DES TIM - LA MAISON LGBT

Association LGBT de l'Ouest des Alpes Maritimes pour l'égalité des chances et la lutte contre la discrimination.
• Réunions de convivialité et d'échanges

Arnaud DEMANTIN : 06 64 44 40 01
contact@lamaisonlgbt.fr
Facebook et Instagram La Maison LGBT