Livret des activités

en Pays de Grasse

Grasse

2026/2027

SOMMAIRE

ARTS MARTIAUX 3-4

YOGA MÉDITATION/BIEN ÊTRE 5-6

GYMNASTIQUE / REMISE EN FORME 7-8

SPORT DE RAQUETTE 9

ATHÉTISME 10

ÉCHEC 11

ARTS PLASTIQUES 12

DANSE 13-15

E-SPORT/FUTSAL 16

MUSIQUE ET CHANT 16-17

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 tradi¬tionnelles 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
Cours d'essai gratuit - 270€ /an

Salle Righetti - Dojo Kushank
9, chemin du Lac - Le Plan de Grasse
Tél. 07 67 10 77 77
karate-kushanku@hotmail.fr
https://dojo-kushanku.fr
https://www.facebook.com/share/1CB5juRKuL

JUDO CLUB DE GRASSE

Cours d'essai gratuit avec prêt d'un kimono.
• Nés en 2022/2023 (éveil) : mercredi de 17h à 18h
• Nés en 2020/2021 : lundi et jeudi de 17h à 18h
• Nés en 2018/2019 : mardi et vendredi de 17h à 18h
• Nés en 2014/2015/2016/2017 : mardi et vendredi de 18h à 19h
• Nés en 2013 : lundi de 18h à 19h30
• Nés en 2013 et avant : mardi et vendredi de 19h à 20h30
• Kata / Technique : mercredi de 18h à 19h
• Entraînement pôle compétition : mercredi de 19h à 20h30

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

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

L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent basé sur le concept d'harmonisation de l'énergie. L'Aikishin-taiso alterne : postures, marches, mouvements, méditation, créant un langage structuré entre le corps et l'esprit.
• Cours Aïkishintaiso adultes : jeudi à 18h
• Cours d'Aïkido : jeudi à 19h30
Adultes et adolescents
119€/trimestre

Salle polyvalente - 28, chemin du Servan – Grasse Plascassier
Tél. 06 60 60 46 96
mennessonp@neuf.fr
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.

Cours de Taiji Quan style Yang
• Lundi de 13h30 à 15h à Saint Vallier
• Mercredi de 10h30 à 12h à Peymeinade (Salle de danse du complexe sportif)
• Mercredi de 19h15 à 20h45 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 15h à 16h à Saint Vallier
• Mardi 15h30 à 16h30 à Saint Cézaire (Salle Violette Espace-Terre de Siagne)
• Mercredi de 12h à 15h à Peymeinade (salle de danse du complexe sportif)

Méditation
Jeudi de 15h30 à 16h30 à Saint Cézaire (Salle Violette Espace Terre de Siagne)
Tarif annuel d'adhésion : 30€
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€ - Remise famille

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

KRAV MAGA GRASSE K2M

• Jeudi de 20h30 à 22h15, Grasse - Gymnase du collège Saint-Hilaire
• Lundi et mardi de 20h à 22h, Mougins-le-Haut - Complexe sportif municipal
• Mardi de 20h30 à 22h30, Biot - Dojo municipal
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 de 6 à 12 ans : samedi de 9h30 à 10h30
• Adultes : mardi de 19h30 à 21h45, jeudi de 20h40 à 21h40 et samedi de 10h30 à 12h30

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.

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. Pieds, poings, self defense, aiki, travail de sol, grappling judo.

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
vendredi de 18h30 à 20h et de 20h à 21h
Tarif : 150€/ 195€/ 240€

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 de karaté, passage de grades, arbitrages, compétitions.
Les mercredis et vendredis :
• 3 à 6 ans : de 17h à 18h
• 7 à 12 ans : de 18h à 19h
• Adultes et compétiteurs : de 19h à 20h30
Tarif : 50€ + 250€ (– 12 ans) / 50€ + 270€ (+ 12ans)

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

GRASSE MARTIAL ACADÉMIE

Cours de Self Défense pour adultes et enfants à partir de 2 ans.
Méthode Self Pro Krav Jacques LEVINET.
Respecte le cadre de la légitime défense.
Accessible à tous
Réservez votre cours d'essai gratuit

• Les mardis et jeudis de 18h à 19h30
180€ l'année + 20€ d'assurance

Salle Polyvalente de Saint-Jacques - Grasse
Éric : 06 61 63 24 25 - grassemartialacademie@gmail.com

WAGOKORO IAÏDO

Section d'art martial : le iaido. Travail individuel avec sabre non coupant ou à deux avec des bokens (sabres en bois).
La pratique peut s'adresser à tous, quel que soit l'âge ou condition physique.

• Mardi et jeudi de 18h à 21h, salle de l'Amiral de Grasse
• Vendredi de 12h à 13h30, salle omnisport
Adolescent à séniors
150€ à l'année + licence, environ 50€

Tél. 06 72 87 12 74
wagokoro@outlook.com
Wagokoro.wordpress.com

YOGA MÉDITATION/BIEN ÊTRE

EST QUI LIBRE

Cours de yoga tous niveaux pour particuliers, entreprises privées et administration.
Cours adultes à partir de 14 ans :
• Lundi de 11h à 12h
• Mardi de 12h30 à 13h30
• Mercredi de 18h45 à 19h45
• Jeudi de 11h à 12h et 12h30 à 13h30
• Vendredi de 18h45 à 19h45
Tarif : à partir de 5€ le cours

Salle multi-activités du Plan de Grasse
École maternelle Henry Wallon
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
VillageYin yoga : Méditatif en musique

Cotisation : 15€/an. 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

YOGA BIEN-ÊTRE ENERGIE

Cours d'Hatha-yoga. Retrouvez un corps et un esprit sains par la pratique des respirations, exercices physiques et relaxation.
• Lundi de 18h15 à 19h30, Salle de mairie à Saint Antoine
• Mercredi de 9h30 à 11h, Salle polyvalente du plan de Grasse
• Jeudi de 16h à 17h15, Salle des Marronniers (cours avec chaise)
Cotisation annuelle : 25€ - 10€ le cours

Tél. 07 81 05 74 68
bienetre-energie.yoga@laposte.net
magaia06@hotmail.fr

CAP FORME 06

Un Yoga qui vous ressemble, traditionnel, dynamique ou expressif. Nos séances sont conçues pour libérer vos tensions, améliorer votre souplesse et apaiser votre esprit, quel que soit votre niveau.
• HATHA YOGA : mardi à 9h et mercredi à 10h
• YOGA DANCE : jeudi à 11h
• YOGA VINYASA : jeudi à 12h15
• FLOW YOGA et SONOTHÉRAPIE : mardi à 19h15

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

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 Hâta yoga avec Valerie FERRERO, enseignante formée à L'institut Français de yoga. Expérimentez un moment de réel lâcher-prise pour un voyage à travers le corps et le souffle.
• Les mercredis de 8h30 à 9h45 et de 19h à 20h15
À partir de 7€50 la séance d'1h15
Paiement par mois, trimestre, année ou forfait 10 séances

Salle des Augustins - 6, bd du Jeu de Ballon - Grasse
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
Le premier cours d'essai est gratuit
Tarif : 7€ la séance + adhésion annuelle : 15€

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

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.
Toute l'année, cours hebdomadaires, ateliers à la journée, stages été et weekends yoga/ressourcement (jeûne).
• YIN : Lundi 18h30, vendredi 12h15
• HATHA dynamique : mercredi 18h30, mardi 12h15, jeudi 11h15
• Hatha doux : Jeudi 18h30
• Week-end Yoga et Jeûne les 9-10 et 11 octobre

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
Tél. 06 67 22 97 89

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

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

L'ESSENCE DU JACARANDA

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

Tarif : 132€/ trimestre
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, 20 heures de cours et 2 heures de marche nordique par semaine, dispensés par 6 animateurs et animatrices expérimentés pour vous permettre d'améliorer et d'entretenir votre condition physique, dans la bonne humeur et la convivialité.
• À partir de 18 ans sans limite d'âge
À partir de 160€ à l'année (licence comprise)

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

INGRID COACHING

Ingrid, coach sportive diplômée, vous propose des cours collectifs accessibles à tous. Cours en petits groupes pour renforcer votre corps, améliorer votre posture, gagner en souplesse et retrouver la forme dans une ambiance motivante et bienveillante.

Lundi :
• 19h à 20h30 : Body Sculpt - Salle Saint-Antoine
• 20h30 à 21h : Stretching - Salle Saint-Antoine

Mardi :
• 9h à 10h : Pilâtes - Salle des Marronniers
• 18h à 19h : Cardio Up - Salle Magagnosc
• 19h à 20h : Pilâtes - Salle Magagnosc

Mercredi :
• 9h à 10h : Body Sculpt - Salle des Marronniers
• 10h à 11h : Stretching - Salle des Marronniers
• 11h à 12h : Body Sculpt - Salle des Marronniers
• 12h à 13h : Pilâtes - Salle des Marronniers
• 18h à 19h : Cross Training - Salle Magagnosc
• 19h à 20h : Cardio Up - Salle Magagnosc

Tél. 06 09 05 10 33
ingridcoaching06@gmail.com

FITMAG – SAINT-JACQUES ET SPÉRACÈDES

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

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

Du lundi au vendredi, notre équipe vous accompagne dans une ambiance conviviale, en petits groupes d'une quinzaine de personnes pour améliorer vos performances ou prendre soin de votre santé. Que vous soyez débutant ou confirmé, venez rejoindre CAP FORME et découvrir le plaisir de bouger efficacement avec ses cours pour la mobilité, le bien-être et le renforcement profond.

• Pilates, stretching, swiss ball : le matin ou le soir
• Renfo, cardio, body sculpt : le matin et le soir
• Cross training : mercredi 17h
• Hiit : mardi 19h30 et jeudi 19h15
• Cardio dance : lundi 19h45 et Jeudi 10h
• Body karaté : jeudi 20h15

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

STUDIO YUZU

Studio de bien-être proposant des cours de Pilates Reformer, Pilates au sol, yoga (Hatha, Vinyasa, Yin & Nidra, prénatal et postnatal). Accessibles à tous les niveaux.

• Du lundi au samedi, selon planning à consulter sur le site
À partir de 16 ans (adultes)
À partir de 10€ le cours

23, boulevard du Jeu de Ballon - Grasse
06 52 51 13 54
hello@studioyuzu.fr
www.studioyuzu.fr
Instagram@studioyuzu.grasse

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
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
Tarif annuel groupe Mini twirl et groupe loisir : 210€

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

COACH SPORTIF « SPORT SANTÉ »

Séances de maintien et remise en forme adaptées aux pathologies de chacun pour améliorer votre condition physique dans la vie de tous les jours. Les séances sont effectuées en extérieur tout au long de l'année, ce qui renforce aussi le système immunitaire.

Parc de la Chênaie,
4, route d'Auribeau - Grasse
aslsaintjacques@gmail.com

SPORTS DE RAQUETTE

TENNIS ALTITUDE 500 GRASSE

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.
• Tous les jours sauf le dimanche selon le niveau
Tarif : De 180€ à 260€ (310€ pour les groupes Elites)

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

BADMINTON CLUB DE GRASSE

Cours de badminton pour les jeunes à partir de 6 ans et les adultes débutants ou confirmés. Les cours sont assurés par un coach diplômé d'État. Les adultes peuvent aussi profiter de séances de jeu libre (plus de 10h par semaine).
1h pour les plus petits, 1h30 ou 2 h pour les jeunes et les adultes

• Cours le lundi de 18h30 à 22h, mercredi de 15h à 20h30, jeudi de 17h30 à 19h
• Jeu libre les mardis, mercredis et jeudis soir + samedis après-midi

240 € pour les jeunes : 1 ou 2 cours par semaine
180 € accès aux créneaux de jeu libre uniquement
240 € pour les adultes : 1 cours par semaine + accès aux créneaux de jeu libre

Collège Canteperdrix
Avenue de la victoire du 8 mai - Grasse
Tél. 06 70 33 86 48
contact@badagrasse.com
badagrasse.com

CLUB DE TENNIS FFT

Pratique du tennis, tennis fauteuil et tennis adapté.
• Cours collectifs enfants et adultes, hommes et femmes,
• Initiation, perfectionnement, compétition et haut niveau,
• Cours individuels enfants et adultes
• Stages tennis durant les vacances scolaires
• Enseignement du tennis fauteuil

Parc de la Chênaie,
4 route d'Auribeau - Grasse
aslsaintjacques@gmail.com
www.tenup.fft.fr

ATHLÉTISME

GRASSE ATHLETIC CLUB

Licences - athlé decouverte :
• Baby athlé (nés en 2021 et après) : samedi de 13h à 13h45
• École d'athlétisme (nés entre 2018, 2019 et 2020) : samedi de 9h30 à 11h
• Poussins (nés en 2016 et 2017) : mardi de 17h30 à 19h et samedi de 11h à 12h30

Licences - compétition :
• Benjamins (nés en 2012-2013) et Minimes (nés en 2014-2015) : mercredi de 14h à 16h et vendredi de 18h à 19h30

Fond et ½ fond /Route /Trail :
• Cadets à Masters (2011 et avant) et Minimes (nés en 2009) : 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

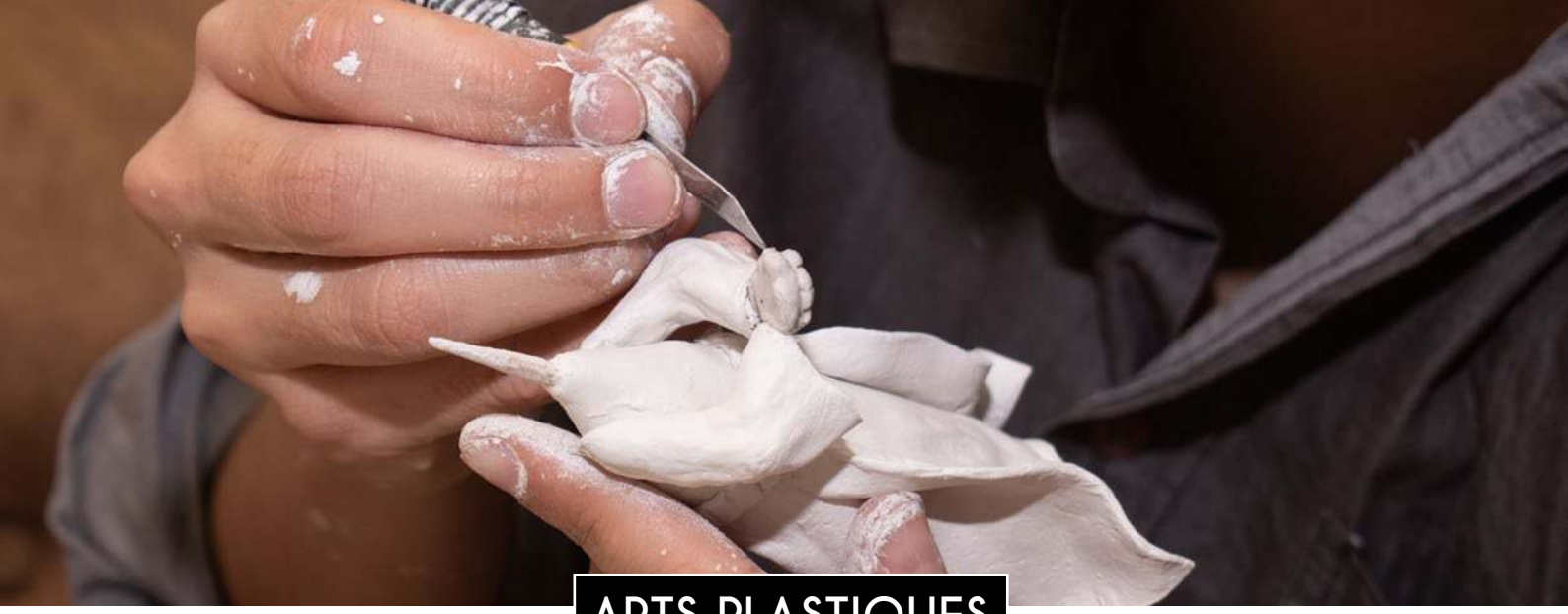
ÉCHECS

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

Tarif jeunesse : 200€ (licence comprise)
Tarif adulte : 130€ (licence comprise)
À partir du CP (maternelles cas exceptionnel)

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



ARTS PLASTIQUES

L'ATELIER DES BEAUX-ARTS DE GRASSE

Cours de Dessin peintures et modelage.
• Cours enfants (dessin, peinture ou modelage au choix) : mercredi de 13h30 à 15h30 ou samedi de 10h à 12h
• Cours ados (dessins tous thèmes) : mercredi de 13h30 à 16h30 ou samedi de 11h à 13h
• Cours adultes : jeudi de 14h à 17h ou samedi de 14h à 17h
230 €/trimestre (2h par semaine) / 250 €/trimestre (3h par semaine)
Cotisations : 35 €
Septembre : 65 €
Tarifs à la séance 35€ /3h - 30€/ 2h

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

140, avenue Auguste Renoir - Grasse
Tél. 09 83 67 12 43 - 06 62 84 07 68
rb-arts.fr
Facebook : rbarts06
instagram : rb__arts

L'ATELIER PASTELS ET PALETTES

Cours de dessin, peinture, aquarelle, expression créatives, arts plastiques, arts du fil, modelage-poterie pour adultes et enfants. Planning et horaires sur le site internet du lundi au samedi.

À partir de 7 ans - 107 ans
Cotisation 20€
Cours de 1h30 (sauf poterie) : 17€
Carte 6 cours de 2h modelage-poterie : 180€ hors argile et cotisation.

30, chemin du Servan - Plascassier
4, avenue Louis Cauvin - Plan de Grasse
Tél. 06 76 77 57 03
contact@atelierpastelsetpalettes.com
www.atelierpastelsetpalettes.com

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.

Ateliers toute l'année, ouvert à tous

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

DANSE

EVENTASIA

Cours de dessin Manga, activités artistiques et culturelles en lien avec l'Asie.
• Les mercredis 14h-16h (dès 12 ans)
Tarif adhésion annuelle : 10€

Tarifs des cours : de 38 à 45€/mois

Salle des Augustins - Traverse du Théâtre
Boulevard du Jeu de Ballon
Grasseeventasia.asso@gmail.com
www.eventasia-asso.fr
Facebook: Eventasia - assoInstagram: eventasia.asso

IEO (INSTITUT D'ÉTUDES OCCITANES)

Découverte et approfondissement des danses traditionnelles dans une ambiance conviviale. Danses collectives (bourrées, chapelloise, rondes, branles…) et de couple (scottish, mazurka, valse...).
• Mardi de 20h30 à 22h30
Adultes de tous âges
Adhésion à l'association : 30€/individuel, 40€/couple

Salle polyvalente
57, chemin de la chapelle - Saint-Antoine - Grasse
Tél : 06 61 33 35 31
dansetrad.ieograsse@laposte.net

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

ATELIER KÔ-UN

Cours de peinture jap
onaise SUMIE. Venez vous initier au semi-e, peinture à l'encre de chine, selon l'approche tradition¬nelle de la lignée des maîtres japonais.

Tous les vendredis
ko.un.sumie@gmail.com
Kounsumie.com
Tél. 06 63 79 33 67

COURS DE PEINTURE SUMI-E/XIEYI

Enseignement de la pratique et de la philosophie de la peinture traditionnelle des lettrés chinois et japonais selon le style xieyi (écrire l'idée) ou sumi-e. Peinture à l'encre de chine monochrome issue de la tradition des lettrés chinois et japonais. Le dimanche deux fois par mois de 9h30 à 17h (repas pris sur place).

À partir de 15 ans
100€/an (Le premier cours est gratuit)

33, avenue Riou Blanquet - Grasse
Tél. 06 84 11 07 82
peinturexieyi@gmail.com

BIODANZA

Cours de Biodanza (Danser la Vie) Réveiller sa joie de vivre, retrouver son élan vital, se rencontrer et rencontrer l'autre. Adultes et séniors - Aucun besoin de savoir danser, les mouvements sont simples et à la portée de tous et toutes.
• Cours le Mardi soir de 19h15 à 21h30

14€ la séance de 2h
340€ à l'année, payable en plusieurs fois

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 rythme et technique assurée par Eva Figueras danseuse et chorégraphe flamenca depuis plus de 20 ans. Cours pour enfants et adultes.
• 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

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

SALSALIBERTAD

Atelier chorégraphique de danses latines (salsa, bachata…).
• Samedi de 17h à 18h
À partir de 18 ans
Adhésion de 10€ + budget tenue de scène variable en fonction des costumes

Salle multi-activités - Avenue Louis Cauvin - Plan de Grasse
salsalibertad06@gmail.com
Tél. 07 69 17 32 56

NAVRASA

Danses indiennes traditionnelles et Bollywood, spectacle de contes du monde.
• Cours de danse indienne Odissi (adultes) :
Lundi de 18h à 19h15 (ouvert uniquement aux personnes ayant pratiqué un style de danse classique indienne) avec Marilyn GARCIA NAVRASA au Plan de Grasse
• Cours de danse indienne Bollywood (adultes intermédiaires) :
Lundi de 19h15 à 20h15 avec Marilyn GARCIA NAVRASA au Plan de Grasse
• Cours de danse indienne Bollywood (enfants à partir de 6 ans) : Mercredi de 10h à 11h avec Emma BERNARD à Saint-Vallier-de-Thiey
• Cours de danse indienne Bollywood pour adultes :
Jeudi de 19h à 20h30 avec Marilyn GARCIA NAVRASA à Mouans-Sartoux

Salle multi-activités - Plan de Grasse
Salle de yoga et danse indienne - Saint-Vallier-de-Thiey
Salle de la Laiterie - Mouans -Sartoux
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 !
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).
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.
• « 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
• Mercredi de 14h à 21h et jeudi de 18h30 à 20h30
Tarif : à partir de 210€/an

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 15 septembre de 20h à 21h30.
Cours hebdomadaire les mardis (sauf vacances scolaires)
• 19h15-20h15 niveau intermédiaire
• 20h30-21h30 niveau débutant
Tarif adhésion annuelle : 25€
Tarif activité : Forfait trimestriel 100€ - Cours à l'unité 13€

Salle polyvalente28, chemin du Servan - Plascassier
Tél. 06 15 13 86 38 - tango06@orange.fr
https://tangodoblea.blogspot.com

PASSION WESTERN

Apprentissage de la country western dance dans sa plus pure tradition et découvertes des musiques s'y rattachant.
Cours adultes à partir de 16ans : mercredi de 19h à 20h15 ou de 20h15 à 21h30 en fonction des niveaux
150€/an - 270€/couple

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

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.
• Mercredis après-midi et jeudi soir
Tarif adhésion annuelle : 10€
Tarif des cours : De 38€ à 45€/mois l'activité

Centre Chorea Danse - Salle des augustins
Tél. 06 73 64 10 30
www.eventasia-asso.fr
eventasia.asso@gmail.com
Facebook : Eventasia – asso
Instagram : eventasia.asso

SANTIAG'GO DANCERS

Danse country.
• Les mercredis de 19h à 21h30
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 7 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 de danse provençale.
• Les mardis de 20h30 à 22h30 (chaque quinzaine)
Tarif adhésion annuelle : 30€

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

JIHANA DANSE ORIENTALE

Profitez des bienfaits de la danse orientale sur le corps et l'esprit.
• Cours collectifs adultes/ados :
Vendredi de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30
Cours à l'unité, carte 10 cours ou abonnement annuel

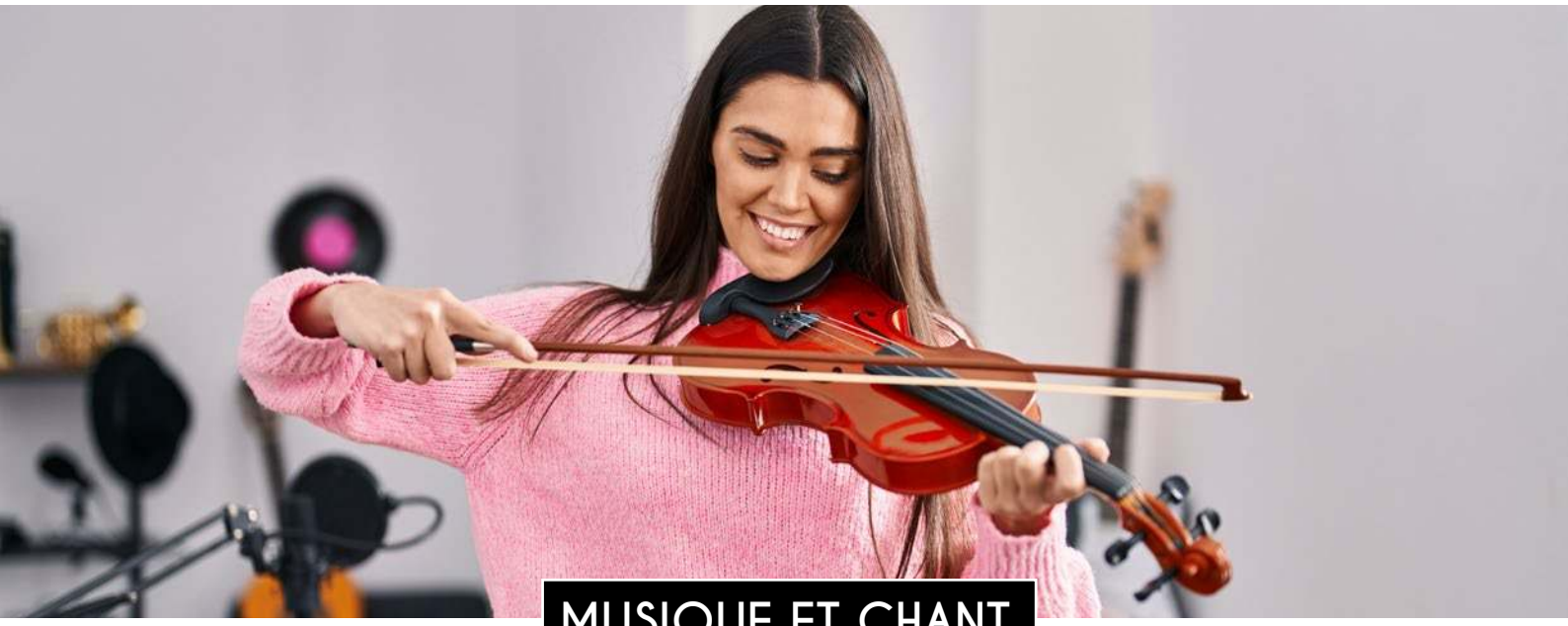
École Dance district (zone commerciale de la Paoute)
Grasse - 34, traverse de la Paoute
06 32 59 57 54
Contact@jihanadanseorientale.com
www.jihanadanseorientale.com
Instagram : jihanadanseorientale
Facebook : Jihana Danse Orientale Grasse

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 istribution de 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 et parcours musical
• À partir de 8 ans : formation musicale (obligatoire avec l'instrument) et chœurs d'enfants
• Pour les ados (12 ans et +) et les adultes : musiques actuelles, jazz (niveau minimum requis 2e cycle) 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.

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

Apprentissage de divers chants. Plaisir d'être et chanter ensemble.
• Jeudi de 18h15 à 20h15
Ouverte à tous, 2 cours d'essai gratuit.
Adhésion à 25€ - 180€ l'année (possibilité de régler en 3 fois)

Salle des Marronniers
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…

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 à partir de 6 ans.
• Cours individuels : du lundi au samedi
18€ /30 minutes - 23€ /45 min

Mouans-Sartoux
Tél. : 06 16 72 09 07
lesondecordes@gmail.com
www.facebook.com/lesondecordes

UFEELGOOD

Cours particulier, ateliers collectifs, location de salle pour répétitions de groupes, évènements musicaux.
Chant, piano, guitare, batterie, harmonica.
Ouvert à tous les âges, 7jrs/7 sur demande
Cours particulier : 35€/h, 25€/30 minutes
Atelier collectifs : 17€ la séance d'1h15
Location salle : 18€/h

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

CANTIFOLIA, CHŒUR DE GRASSE

Formation à la Musique et au chant choral, chœur mixte adultes et adolescents, sous la Direction de son Chef Jacques MAES.
Programme musical varié, musique sacrée, profane, classique, contemporaine.
Plusieurs concerts par an
• Répétitions : jeudi de 20h à 22h30 et deux ou trois week-end par an
Adhésion : 15€ - Tarif annuel : 150€

Conservatoire de Musique de Grasse - Salle de l'harmonie
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.

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

THÉÂTRE

NIVUS NICONNUS, THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Improviser, rire, partager ! Cours, spectacle, stage, événement. Viens essayer l'impro avec ton cours gratuit en septembre et octobre !

- Équipe Adultes : Lundi de 19h30 à 21h30
- Équipe Juniors+ : Mercredi de 18h à 20h (15-20 ans)
- Équipe Juniors : Mercredi de 14h à 15h30 (collégiens)
- Équipe P'tit Joueurs : Mercredi de 15h30 à 16h45 (primaire)

355€ adultes / 370€ Juniors

Plan de Grasse - École Dracéa et Henri Wallon
Tél. 06 18 91 15 60
contact@nivusniconnus.fr
www.nivusniconnus.fr
facebook : nivuniconnus

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 deux ateliers de formation théâtrale destinés à un public adulte (17 ans et +) de tous niveaux.

- Arts de la scène et du spectacle vivant : création théâtrale de la compagnie et formation (cours et stage)
- Formation théâtrale : jeu d'acteur, mise en scène, rencontre avec les textes et les auteurs du répertoire (classique ou contemporain)
- Mercredi, de 18h30 à 20h30 Un jeudi par mois de 19h à 22h + une journée (week-end) par an

Tarif : 120€ par trimestre (+20€ 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 d'Espagnol et des cours de Flamenco/sévillanes en semaine matin et soir selon niveau.
Tous les âges.
Prix : 120€/trimestre + 20€ adhésion annuelle

Grasse - Maison des Associations
Allée des Bains
Tel. 07 85 39 32 75
contact@afeal-grasse.fr
https://www.facebook.com/afeal06

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 Japonais et Coréen
• Les mercredis 17h30-18h30 et 18h45-19h45, niveau initiation-débutant

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

Profumi Di Riviera poursuit sa vocation d'initiation à la culture italienne sous toutes ses formes en proposant des cours, évènements, conférences, voyages…
• 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

Adhésion individuelle annuelle : 35€
250€ pour les cours, voyages, conférences

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 !
Sous l'égide de l'Institut d'Études Occitanes, les cours sont gratuits.
Plongez dans cette belle langue tous les mercredis de 17h30 à 19h

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

ACTIVITÉS 3ème ÂGE

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 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 : 25€ à l'année

Espace Culturel Altitude 500 - Grasse
Tél. 06 89 01 69 60
cracc.fr
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, unités de soins palliatifs, en deuil, à domicile. Formations et ateliers encadrés par 13 bénévoles expérimentés et des psychologues, groupes de paroles et partage d'expériences.

Toute l'année, une demi-journée par semaine

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)

Bénévoles, les délégués départementaux de l'Éducation nationale sont désignés pour quatre ans par l'inspecteur d'académie Dans les écoles publiques, la visite des délégués départementaux de l'Éducation nationale porte notamment sur l'état des locaux, la sécurité, l'hygiène, la restauration scolaire, la caisse des écoles, le périscolaire.

Les jardins de Garagai
1, chemin de Cinsault - Grasse
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

LES AUDACIEUSES DU PAYS GRASSOIS

L'association Les Audacieuses propose une communauté de soutien et d'entraide pour les femmes chefs d'entreprise et entrepreneures du Pays Grassois, offrant réseautage, événements (afterworks, ateliers, tables rondes) et solidarité pour réussir ensemble.
Cotisation annuelle 120€
De 18 à 65 ans

6, montée de la Forge - Magagnosc
Tél. 07 56 83 41 72
les.audacieuses.grasse@gmail.com
https://www.les-audacieuses-grasse.com
Instagram : @les.audacieuses.grasse