

LES ASSOCIATIONS DE CEYRAS

| 2022-2023 |



LA SEMAINE DES ASSOCIATIONS

LUNDI

CEYRAS LOISIRS | Balade | 8h (été) | 14h30 (hiver)

CEYRAS LOISIRS | Marche | 8h (été) | 13h45 (hiver)

LIKAN | Qi Gong | 18h15 - 19h30

SALY DANSE | Danse | 18h45 | 20h

MARDI

DRÔLES DE DAMES | Gym / Fitness | 9h - 10h | 19h - 20h

DRÔLES DE DAMES | Cardio Mix | 20h - 21h

SALY DANSE | Danse | 20h | 21h15

MERCREDI

LES RANDONNEURS CEYRAAIS | 1 par mois | 13h30 (mer. ou jeu.)

SHINDAI-DO 34 | 19h - 20h30

JEUDI

SHINDAI-DO 34 | débutant | 9h - 10h45

DRÔLES DE DAMES | Gym / Fitness | 19h - 20h

OBJECTIF IMAGE 34 | Marathon photo | 14h - 17h

SALY DANSE | Percussion | 18h45

ACCUEIL DU CLERMONTAIS | Atelier | 2^e jeudi d'oct. à juin
| 16h30 - 19h

VENDREDI

CEYRAS LOISIRS | Jeux de société | 13h30 - 17h30

SAMEDI

LES RANDONNEURS CEYRAAIS | Départ 13h30 (le samedi)

DIMANCHE

LES RANDONNEURS CEYRAAIS | Départ 8h (été) | 9h (hiver)

OBJECTIF IMAGE 34 | Marathon photo | 9h - 12h (mensuel)

LOISIRS



CEYRAS LOISIRS

L'association participe de façon active à la vie du village et des communes du Clermontais en offrant à ses adhérents un large choix d'activités dans une ambiance conviviale : repas dansants, lotos, jeux de société et voyages dont certains reçoivent le soutien de l'ANCV et de la CARSAT.

HORAIRES

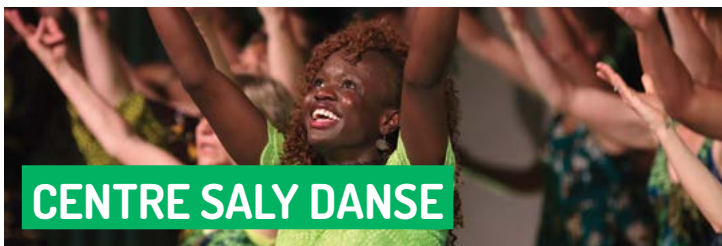
- **Marche**
le lundi à 8h (été) / 13h45 (hiver)
- **Balade sans dénivelé**
le lundi 8h (été) / 14h30 (hiver)
- **Jeux de société**
le vendredi de 13h30 à 17h30

TARIF

Cotisation : 10€ / an

CONTACT

Rolande Munerot
06 77 25 90 19
ceyras.loisirs@gmail.com



CENTRE SALY DANSE

L'association AFRIKANTE vous propose des cours de danse africaine et cours de percussions africaines. Pour tous âges et tous niveaux. Stages et soirées ponctuelles.

TARIF

Entre 200 et 280 € selon l'activité pour l'abonnement annuel. Des activités de mi-septembre à mi-juin.

HORAIRES

Danse : lundi à 18h45 et 20h,
mardi à 20h et 21h15
Percussion : Jeudi à 18h45

LIEU

Centre Saly Danse
15, rue de la cambalade

CONTACT

Matthieu Lamarche 06 76 95 71 47
salydanse@gmail.com
salydanse.com

SPORTS



CEYRAS TENNIS

- Club affilié Fédération Française de Tennis depuis 2022
- 2 courts en greenset avec éclairage LED automatique, situés dans la zone sportive au bout de l'avenue des Roujals (après parking école)
- Accès au court moyennant adhésion annuelle (voir tarifs), réservation via l'application Ten'Up avec de codes éphémères

TARIFS

Cotisation

(accès aux courts + licence FFT incluse)

- Baby (nés entre 2016 et 2018) 25 €
- Jeune (nés entre 2004 et 2015) 50 €
- Adulte (nés en 2003 ou avant) 100 €

Cours collectifs (avec Yannick)

- 165 € / an (1h / sem.)
- 55 € / trimestre (10 h de cours)

HORAIRES

Réservation en ligne (Application Ten'Up) depuis compte licencié FFT

CONTACT

Inscriptions et vie du club

ceyrastennis@gmail.com

Olivier Souyris 06 38 59 49 75

pour les cours

Yannick Hauguel 06 32 19 03 28

hauguelyannick1991@hotmail.fr



SHINDAI-DO 34

Le shindai-do est un art martial non violent qui propose une pratique adaptée au monde d'aujourd'hui pour faire face à toutes sortes d'agression du quotidien, en cultivant un espace de sécurité.

C'est avant tout un combat soi face à soi : travail individuel, au sein du collectif.

TARIFS

100 € pour un adulte

80 € pour un membre adulte

d'une même famille

LIEU

Salle du Peuple

HORAIRES

Mercredi de 19h à 20h30.

CONTACT

SMS 06 12 04 02 03

shindai-do34@orange.fr

SPORTS



LES RANDONNEURS CEYRAAIS

L'association est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre de ce fait l'assurance Responsabilité Civile est obligatoire.

TARIFS

La cotisation annuelle de l'association est de 15€ par personne. Le coût de la licence dépend des options de l'assurance choisie.

Ex : licence avec assurance RC Individuelle : 27,85€, familiale 53,25€.

CONTACT

Brigitte Roig 06 19 08 12 61

brigitteroig34@gmail.com

Claude Marty 06 69 66 27 35

HORAIRES

Départ au parking du clos du puits.

- 1 fois par mois le mer. ou jeu.
- Sam. à 13h30
- Dim. à 8h en été ou 9h en hiver

LIEU

Un calendrier trimestriel est affiché en mairie et à la poste avec le lieu de la randonnée, la difficulté et les animateurs.



LES CHASSEURS

L'association intercommunale de chasse Ceyras / St Félix de Lodez, a pour objet d'assurer une bonne organisation technique de la chasse, et de favoriser le développement du gibier et de la faune sauvage, ainsi que la régulation des animaux nuisibles, sur les territoires où l'association possède le droit de chasse. Les membres du Conseil d'Administration, sont à votre disposition pour plus de renseignements.

N'hésitez pas à les contacter !

TARIFS

Petit gibiers

- 60 € pour les résidents
- 80 € pour les ayant droit
- 160 € pour les actionnaires

CONTACT

Christophe Frezal 06 09 28 17 25

Fabien Pelissou 06 63 66 66 10

chasse.ceyras.stfelix@gmail.com

La carte est gratuite la 1^{ère} année pour les jeunes chasseurs

CULTURE



L'association, école des musiques actuelles, vous propose des cours de Piano, Guitares (sèche et électrique), Batterie, Percussions, Basse, Saxophone, Violon, Éveil musical ainsi que des cours de chant à l'année et des stages masterclass pendant les vacances scolaires.

TARIFS sur demande

Possibilité de 30 ou 45 minutes par semaine pour les cours individuels ou encore 1h pour les cours collectifs

LIEU 1, rue de l'Église
entrée à côté de l'église

CONTACT
<https://ceyrasmusic.tumblr.com>



Notre association a pour but de : promouvoir et sauvegarder le patrimoine de notre commune, ainsi que la protection de l'environnement en milieu rural. Entre autres : nous participons et suivons l'étude de remise en état de l'église Saint Saturnin. Nous organisons le nettoyage des abords du village, en collaboration avec d'autres associations de la commune. Nous participons à des actions collectives en développant des animations culturelles. Nous continuons à recueillir les témoignages de nos aînés sur la vie d'antan, ainsi que des documents anciens pour leur conservation.

TARIFS
Adhésion
● 7 € par personne
● 12 € par couple

CONTACT
Jean-Jacques Normand
06 24 26 37 56 jjn3429@gmail.com

CULTURE



OBJECTIF IMAGE 34

Objectif Image 34 est une association loi de 1901 qui œuvre, à l'aide de la photographie numérique et par le biais du partage des techniques et de trucs et astuces, pour la découverte et la promotion du patrimoine local.

TARIFS

- Cotisation annuelle : 50 €
- Participation aux expositions où la participation est gratuite
- Réunions bimensuelles le mardi de 20h30 à 22h30
- Sorties photos, hebdomadaires le jeudi de 14h à 17h et mensuelles le dimanche de 9h à 12h
- Studio photos, mensuel le dimanche 9h à 13h.

CONTACT

Alain Burduche

coi34725@gmail.com  coi34725

flickr.com/photos/186773449@N06

LIEU

Local des fourmis



ALOHA OE

Pour que la musique soit avant tout une source de plaisir, l'association ALOHA OE vous propose des cours individuels de piano, basse, ukulélé, basés sur une pédagogie personnalisée qui tient compte du rythme de chacun quelque soit son niveau et son âge (à partir de 7 ans).

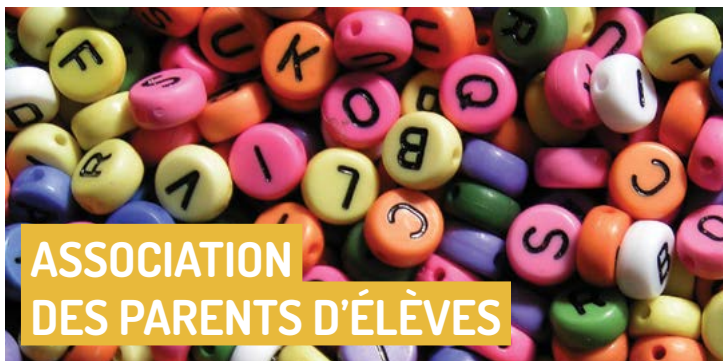
CONTACT

Cécile Lasfargues 06 75 61 70 31

LIEU

1, rue des Traverses

ENFANTS



ASSOCIATION DES PARENTS D'ÉLÈVES

Notre association permet de financer les sorties pédagogiques des élèves en organisant diverses manifestations au cours de l'année : marché de Noël, tombola, vente de chocolats, puces des enfants.

CONTACT

Céline Kwiecien

06 76 18 36 45

ape.ceyras@gmail.com



DRÔLES DE DAMES

L'association des Drôles de Dames vous propose des cours de gym et fitness.

TARIFS

Carte adhérent 20€

1 cours/semaine 50€

2 cours/semaine 60€

3 cours/semaine 70 €

carte 20 séances / an 100€ +

20€ carte adhérent

HORAIRES

- Mardi de 9h à 10h, de 19h à 20h et de 20h à 21h (cardio mix)
- Jeudi de 19h à 20h

CONTACT

Nadine Pages 06 87 79 38 74

LIEU

Salle du peuple



L'ACCUEIL DU CLERMONTAIS PLAISIR DE LIRE

La municipalité de Ceyras met à disposition de l'Accueil du Clermontais la salle de la Médiathèque, le 2^e jeudi de chaque mois de 16h30 à 19h, des mois d'octobre à juin, pour l'atelier « Plaisir de Lire » animé par Danielle Montag. La lecture d'un livre est proposée en amont de chaque séance, pendant laquelle les participants, chacun à leur tour donnent leurs impressions et échangent leur point de vue. Participer à cette activité permet de connaître des ouvrages qu'on n'aurait peut-être pas choisis et de percevoir autrement leur analyse. La tolérance envers lecteurs et livres rend l'atmosphère sereine tout en abordant diverses manières de penser. Il est vrai que le meilleur est toujours à découvrir. Et ce, dans un endroit rêvé : « la cave à livres ».

L'atelier dispose, dès la rentrée, de 2 exemplaires de chaque œuvre, à emprunter le mercredi matin et autres jours de permanence à l'« Accueil du Clermontais ».

TARIFS

- Adhésion : 30€ / personne
- Les activités sont gratuites

LIEU

La cave à livres

CONTACT

04 67 88 01 85
14, rue Louis Blanc
34800 Clermont l'Hérault

BIEN-ÊTRE



LI KAN

Venez découvrir le Qi GONG Pratique énergétique traditionnelle chinoise aux bienfaits multiples.

Ce sport se pratique par tous et s'adapte à tous les âges. Il est fondé sur la maîtrise et la connaissance de l'énergie vitale et associe exercices de respiration et mouvements lents.

Il procure ainsi, de manière profonde et sur le long terme, un certain bien être dans le corps et dans l'esprit.

TARIFS

• 50 € / trimestre

HORAIRES

Lundi de 18h15 à 19h30

LIEU

Salle du peuple

CONTACT

Cuenot Joseph 06 01 72 35 16

cuenot.joseph@orange.fr



FLEURS DE CAILLOUX

L'association Fleurs de Cailloux anime tout le long de l'année des ateliers ludiques et pédagogiques.

Les activités proposées au sein du jardin s'articulent autour de ces thèmes :

- les travaux du jardin potager en permaculture ;
- l'observation et la préservation de la biodiversité au jardin ;
- les loisirs créatifs naturels.

LIEU

Jardin pédagogique *Fleurs de Cailloux* (au bout de la rue Marie Majorel)

TARIF

10 € par trim. pour les ateliers

10 € d'adhésion annuelle

CONTACT

Sandrine Cuesta 06 43 82 15 51

fleursdecaillouxasso.fr

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.

LES ASSOCIATIONS DE CEYRAS

| 2022-2023 |

CEYRAS LOISIRS 06 77 25 90 19 M^{ME} MUNEROT

SALY DANSE 06 76 95 71 47 M. LAMARCHE

A.P.E. 06 76 18 36 45 M^{ME} KWIECIEN

CEYRAS TENNIS 06 38 59 49 75 M. SOUYRIS

SHINDAI-DO 06 12 04 02 03 M^{ME} ALFON

LA CHASSE 06 09 28 17 25 M. FREZAL

LES RANDONNEURS CEYRAAIS 06 19 08 12 61 M^{ME} ROIG

CEYRAS MUSIC [HTTPS://CEYRASMUSIC.TUMBLR.COM](https://ceyrasmusic.tumblr.com)

PATRIMOINE CULTUREL CEYRAAIS 06 24 26 37 56 M. NORMAND

ALOHA OE 06 75 61 70 31 M^{ME} LASFARGUES

OBJECTIF IMAGE 34 coi34725@gmail.com M. BURDUCHE

ACCUEIL DU CLERMONTAIS 04 67 88 01 85 M. JULIEN

DRÔLES DE DAMES 06 87 79 38 74 M^{ME} PAGES

LI KAN 06 01 72 35 16 M. CUENOT

FLEUR DE CAILLOUX 06 43 82 15 51 M^{ME} CUESTA

BIEN-ÊTRE CULTURE ENFANTS
LOISIRS SPORTS



MAIRIE DE CEYRAS

04 67 96 24 65
mairieceyras.contact@gmail.com
www.ceyras.fr
 ceyras