

ACTIVITÉS CULTURELLES

ART GRAPHIQUE - DÉCO

Création volume, peinture (stages ponctuels)
Emilie Passal - 05 61 64 51 57 - www.emiliepassal.com

BRIDGE

M. Dufour et M. Pierquin
Palètes St-Girons - 05 61 66 23 80 - 05 61 66 57 56

BIJOUX CRÉATION - TRAVAIL MÉTAUX

Elena Berg - St-Girons - 05 61 66 94 38 - 06 33 14 10 72

CALLIGRAPHIE

Christel Llop - St-Girons - 06 72 74 73 65

CIRQUE

*Cie Baluchon - Abracadaboum Circus - Alex Nogier
St-Girons - 05 61 66 76 68

abracadaboumcircus@yahoo.fr

*Dans tous les Sens - Marie Rosso - La Bastide du Salat
05 61 66 68 66

COUTURE

*C.A.F. 1 rue J. Sentenac - St-Girons - 05 61 66 36 29

*Couserans Patchwork, Point de Croix - Mme Delqué
Mairie, St-Girons - 05 61 96 32 64

*Couture recyclage - Pour adultes - St-Girons
06 73 66 90 39 bleudetravail09@gmail.com

DESSIN, PEINTURE, ARTS PLASTIQUES

*Monique Passal - La Récré 4, impasse des Glycines
Eycheil - 05 34 14 65 54

*Hélène Mongin Ange et Toile - Biocoop
St-Girons - 05 61 96 79 83

*Pauline Causse - Rue Pierre Mazaud
St-Girons - 06 71 59 96 57

*Emilie Passal - 05 61 64 51 57 - www.emiliepassal.com

*La Chouette Parenthèse - Peinture, dessins
Bernadette Boulet - Lafont, Lescure
05 61 04 76 36 - 06 33 75 18 87

bernadetteboulet09@gmail.com

www.lachouetteparenthese.fr

*Cécile Cervera Atelier la Barbotine
Cours et stages enfants 5 à 12 ans - St-Lizier
06 74 41 38 31 cecilecervera@yahoo.fr

*Association Jaipat - Arts plastiques et visuels
Montseron - 09 79 51 32 37

jaipat@wanadoo.fr

*Bleu de Travail, l'espèce culturelle - St-Girons
06 73 66 90 39 bleudetravail09@gmail.com

LOISIRS CRÉATIFS

*09 Créatif - Denise Loubet - 28 rue des Jacobins St-Girons
05 81 29 39 35

ÉCRITURE Ateliers

Atelier Artpège - Josy Daniel - Mercenac
05 61 96 65 16 - 06 48 18 91 76

ACTIVITÉS CULTURELLES

GÉNÉALOGIE

*Club des Aînés - 8 av. A. Bergès - St-Girons
05 61 66 05 29

ariege-couserans@egmt.org

*Association Bleu de Travail - Josy Chapui - St-Girons
06 48 18 91 76

ICHOLOGIE (étude des traces animales)

Club Ichnologues Débrouillards (de 6 à 12 ans)

L'Oeil aux Aguets - Au Pays des Traces - J Louis Orenge
St-Lizier - 05 61 66 47 98

INFORMATIQUE COURS

Cyber base, école - St-Lizier - 05 61 05 16 88

LANGUES VIVANTES COURS

*Anglais, cours particuliers

Agnès Lacaze - St-Girons - 06 76 33 27 81

Bastien Bender - 06 75 37 06 91

Révision, soutien, mise à niveau, conversation

bbender-anglais@outlook.com

*Anglais, cours de groupe

Adultes, adolescents (12+) - Centre Pérac - St-Girons
06 73 82 20 37 - ariege.english@gmail.com

*Soutien scolaire, cours particuliers

Maths, français, langues, méthodes

Stéphanie Annès, Place Pasteur St-Girons - 06 12 03 30 80

*Espagnol, cours collectifs - Club Aînés - 05 61 66 12 94

*Occitan, cours collectifs

Local secours catholique, imp. du Prioulach - St-Girons
05 61 04 48 09 - 05 61 66 16 91

*Espéranto - Arrout - 06 95 53 51 75

*Français pour étrangers, soutien scolaire

Resto du cœur (gratuit) St-Girons 05 61 66 76 35

Massat 09 81 14 05 59

*Français pour étrangers

St-Girons, Mireille Cohendy - 05 61 04 93 27

*Français pour étrangers

St-Girons, Sylvie Damour - 06 16 69 64 61

*Français pour étrangers

Lescure, Brigitte Coulon - 06 32 78 48 55

MOSAÏQUE

*Nathalie St-Supéry - Eycheil - 06 78 33 54 27

*Atelier Charlie Mosaïque - Déco intérieur, stages
St-Girons - 07 71 13 38 46

MUSIQUE

*École municipale de Musique - St-Girons - 05 61 96 08 10

PHILATÉLIE

Club Philatélique - P. Barbet - St-Girons - 05 61 66 49 20

PHOTOGRAPHIE - Stages Ateliers

Galerie Bonnière, 27 rue Villefranche - St-Girons
06 33 14 10 72

PHOTOGRAPHIE pour les enfants

Initiation avec Patricia Lefebvre
Ecole de Castelnaud-Durban



ACTIVITÉS À L'ANNÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES - ENSEIGNEMENT MUSICAL - LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS CULTURELLES

PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE et NUMÉRIQUE

Patricia Lefebvre - Ecole de Castelnaud-Durban
09 79 51 32 37 - jaipat@wanadoo.fr

POTERIE

*La Barbotine - Cours adultes - St-Lizier 06 86 54 92 54
*Circaterra Céramique - Ateliers modelage de l'argile
Hilde Segers - Artigues - Audressein
05 61 66 52 59 - circaterra@me.com

RÉAMÉNAGEMENT INTERIEUR

Bleu de Travail, l'espèce culturelle - St-Girons
06 73 66 90 39 bleudetravail09@gmail.com

SCRABBLE

*Club des Aînés - 8 av. A. Bergès - St-Girons
05 61 66 12 94

SCULPTURE SUR PIERRE

*Association Jaipat - Jane Ivoire - Adultes - Montseron
09 79 51 32 37 - jaipat@wanadoo.fr
*Association Pratique Design - Mapi - 06 22 77 87 22
MJC Oust et Act'en Scène à Castelnaud-Durban

THÉÂTRE

*Calabasse Théâtre - Philippe Costes Sières, St-Girons
05 61 04 73 25 - calabasse@free.fr
*La Voix du Spectacle - Comédie musicale - M. Pierre Hatet
12bis, rue Louise Morère - St-Girons - 06 13 38 38 98
*Théâtre pour enfants (a.p.d. 8 ans) et adultes
Sarah Monnereau - 12bis, rue Louise Morère - St-Girons
06 13 38 38 98
*Troupe de Théâtre - Annie Lavedan - 05 61 96 85 66
*Cie Salat sur Scène - 05 61 04 81 38 - 06 95 66 68 93

VIDÉO

Vidéo-Club Couserans - Y. Picot et JL. Loubet
13 rue André et Eugène Regagnon - St-Girons
05 34 14 09 26 - 06 10 47 86 06 - 06 70 55 89 30

ENSEIGNEMENT MUSICAL

ACCORDÉON CHROMATIQUE

Ass. Fait & Geste - Françoise Crumbach
06 85 10 60 00

CHANT, CHORALES

*La Voix du Spectacle, comédie musicale - Marie-Pierre
12bis, rue Louise Morère - St-Girons - 06 13 38 38 98
*Chant Euphonique - Simone Roullier - Montjoie
05 61 66 05 52 - simroullier@hotmail.com
*Nicolina Paron, cours individuels - St-Girons
06 37 25 95 70
*Le P'tit Atelier de la Chanson
Patricia Damien - Création spectacle vocal - adultes
La Bastide du Salat - 06 76 53 60 10
www.patriciadamien.com

CHANT, CHORALES

Chant-danse créatif

Cathale l'enChanteuse
Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons
06 80 07 58 66 - cathale.enchanteuse@gmail.com

CHORALES

*Carpe Diem - Profane, sacré, classique, contemporain
Caroline Bonnaud - École de musique
26 bd F. Arnaud St-Girons - 05 61 96 69 00 - 05 61 96 62 94
*Chœur de l'Estélas - Chant classique
Christian Pariot - Salle R. Maurette - Prat - 06 86 76 33 59
christian.pariot@gmail.com
*Voces Intimae - ensemble vocal - Sur audition - Prat B.
Christian Pariot - 06 86 76 33 59
christian.pariot@gmail.com
*Coup de Chœur - Classique, variétés - Philippe Massimi
Presbytère - St-Girons - 06 82 86 22 16
*Les Pastous et Pastouretos - Chants du terroir
Groupe folklorique - Salle polyvalente Moulis et St-Girons
06 71 60 04 97
*Que Canto - Claude Maurech - 05 61 66 00 50
Chants du terroir chœur d'hommes
*Chœur d'Ercé - Classique, Gospel, chants du monde
Aude Henrion - 05 61 66 96 10
*A travers Chants - Bettina Pflug - Massat - 05 61 96 99 20

ÉCOLE de MUSIQUE

Ecole municipale et associative
Union Musicale St-Gironnaise (U.M.S.G.)
26 bd F. Arnaud - St-Girons - 05 61 96 08 10
ecolemusique.stgirons@wanadoo.fr
www.ville-st-girons.fr

ÉCOLE F. et L. PASTOUREL

A.D.A.G.I.O production - Piano, claviers, batterie
Rimont (Brouilh) 06 83 26 07 72

ENSEIGNEMENT MUSICAL

FOLKLORE

*Ecole de musique des Biroussans :
Hautbois, accordéon diatonique, violon, pipeau.
École de folklore : Musique et danses
av. F. Loubet , Sières - St-Girons - 05 61 04 65 53
contactbiroussan@orange.fr - <http://www.biroussan.com>
*Association Bui'Son Danse 05 61 05 16 35
Cours, ateliers, stages, bals. Accordéon, violon,
cornemuse, chant, hautbois - St-Girons
05 61 05 16 35 - 06 47 44 81 01
<http://buisondanse.asso.st>

GUIRE

*Philippe Laval - Cours guitare, mandoline, mandole
St-Girons - 06 15 32 65 31
*Ass. Fait & Geste - Jean-Pierre Floch - 06 84 15 38 82
* Alain Hiot - Guitare et basse - Cours à domicile
06 84 02 80 40
*Gabriel Abella - Guitare classique - tous niveaux
St-Girons, Engomer, Castillon
06 71 82 23 27 - gab.abella09@gmail.com

JAZZ ATELIERS

St-Girons Jazz College - École de Sierres - St-Girons
05 61 66 12 46 - 06 86 77 64 65

MANDOLINE, GUIRE

*Ensemble Estudiantina - Tous niveaux - St-Girons
05 61 66 16 75
*Mandolines du Couserans - Montjoie - 05 61 66 31 53

PERCUSSION

Initiation polyrythmie - Michel Vic - Moulis - Audinac
07 85 54 41 82

PIANO

Antoine Demolin - Cours particulier
A domicile et à Castelnau-Durban, salle Act' en Scène
06 52 20 26 74 - antoinedemolin@hotmail.fr

VIOLON

*Hélène Maurel - St-Lizier - 05 34 14 02 56
*Michaël Bourry - St-Girons, rue Villefranche
Cours de violons, musique traditionnelle
06 25 67 23 61 - michael.fiddle33@gmail.com
<http://michaelviolon.free.fr>

ACTIVITÉS SPORTIVES

AÉROBOXE

Lorp, derrière la mairie
06 89 18 83 09 - 06 25 42 68 03
ki.shin.tai-jutsu-lorpeen@orange.fr

AÉROMODELISME

Philippe Faur - Prat Bonrepaux - 06 70 30 04 99

AIKIBUDO

F. Dubois - Espace Buffelan - St-Girons - 06 76 46 86 92
www.aikibudo-saint-girons.fr

AIKIDO

*Aïkido Club 09 - R. Delong
Dojo: gymnase de l'hôpital - St-Lizier
Adultes 05 81 29 29 08 - Enfants 06 78 25 34 48
*Aïkido de la montagne - Roger Gayraud
Foyer rural de Seix - 05 61 66 08 95 - 06 72 89 23 89
aikidodelamontagne@orange.fr
*Aïkido pour adultes, ados et enfants
FFAB de France - St-Lizier, gymnase du centre hospitalier
François 06 78 25 34 48 - 05 81 29 29 08
www.ecole-aikido09.org

AÏKITAÏSO

FFAB de France
St-Lizier, gymnase du centre hospitalier
François 06 78 25 34 48 - 05 81 29 29 08
www.ecole-aikido09.org

AQUA GYM

*Aquatic Couserans 2 rue Tivoli - St-Girons
Aquabike, Aquagym, Aquatonus, Aquaphobie, bébés
nageurs, apprentissage nage
06 72 85 88 73 - 06 50 85 25 90

ATHLÉTISME

Marc Delay - stade Boussion - St-Girons - 06 87 13 21 31

BADMINTON

Christelle Delsol - St-Girons - 06 81 63 57 92

BASKET

Jacques Fresquet Yves Desdoit - Stade Camel et Buffelan -
St-Girons 07 86 10 39 96 - 06 45 37 12 26

BILLARD

Olivier Bauchet, Michel Agasse - Ancien presbytère
St-Lizier - 05 61 66 60 30

BOXE FRANÇAISE SAVATE

Youns Maafi - Couserans Multi Boxes - Eychel
06 74 67 08 27

CAPOEIRA

Capoeira Unis Pyrénées - Gilles Bernard
Esp. Nayrou La Bastide de Sérrou - 06 23 26 36 19



ACTIVITÉS À L'ANNÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES - ENSEIGNEMENT MUSICAL - LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS SPORTIVES

CLUB CANIN

Y.Pothier et N. Couret - Antichan - Lorp
05 61 66 74 52 - 05 61 96 05 72

COURSE PÉDESTRE

Michel Bauzou - Spiridon (marathon, trail) - St-Girons
06 42 88 75 17 - bauzoumf@hotmail.fr

CYCLO

*Couserans Cyclistes - Thierry Ducos Didier Carré
St-Girons - 06 75 90 74 52 - 06 31 51 06 84
*Cyclotouristes Couserannais - Alain Ferracin - St-Girons
06 89 42 56 31
*La Casartelli - ass. Roue Libre - G. Montariol - St-Girons
06 74 51 17 76
*La Ronde de l'isard - Guy Sans - St-Girons
06 19 69 35 31
*Le 8 du Couserans - Mme Domenc - St-Girons
06 89 42 56 31
*Challenge Ariège Couserans Pyrénées - St-Girons
J. Claude Zangueri - 05 61 66 11 60

DANSE

Danse Zumba

*Laure Viret- Art Pulsion - Moulis - 06 13 14 64 72
viret.laure@orange.fr
*Agathe Marty - Centre Pérac 29 av. G. de Gaulle
05 61 04 69 93 - 07 85 53 95 85
*Association La Salle - St-Girons - 07 85 53 95 85
lasalle09@outlook.fr
*Cours Nicolas et Art-danse en Couserans
Taurignan-Vieux, salle des fêtes
05 61 62 16 44
www.coursnicolas.com

Danse contemporaine (ados, adultes)

Florence Boiton - Sictom Rte de Lacourt - St-Girons
06 86 16 98 59

Danse contemporaine (enfants, adultes)

*Laure Viret- Art Pulsion
Palais des Evêques à St-Lizier adultes
Moulis adultes et enfants - 06 13 14 64 72
viret.laure@orange.fr

*Susie - Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons
07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com

Danse Classique (enfants, ados) - Karine Piquemal
Lambège - St-Girons - 06 08 34 84 44

Danse Nia et libre danse

Nathalie Darandovas - Esp. Tivoli, 2 rue Tivoli - St-Girons
05 61 66 09 92

Danse Hip Hop (enfants, ados)

Salle Créatique 20, petite rue Villefranche - St-Girons
06 70 25 32 40

Danse Modern Jazz (enfants, adultes) - Karine Piquemal
Lambège - St-Girons - 06 08 34 84 44

ACTIVITÉS SPORTIVES

Danses de Salon

*Christophe Itier - Salle Impulsion - St-Girons
05 61 04 98 38 - 06 89 60 41 47
*Cours Nicolas et Art-danse en Couserans
Taurignan-Vieux, salle des fêtes
Chachacha, tango, samba...
05 61 62 16 44 - 06 76 35 49 90
www.coursnicolas.com

Rock

*Cours Nicolas et Art-danse en Couserans
Taurignan-Vieux, salle des fêtes
05 61 62 16 44 - coursnicolas.com
06 73 35 49 90 artdansecouserans@orange.fr

Rock, Salsa, Samba

*Salle créatique, 20 petite rue Villefranche - St-Girons
06 52 73 30 70

Danses Latines : Salsa, Bachata

Art Danse Couserans - Rose et Carlos Lamego
La Salle (anciennement Spa Pyrénéen) - St-Girons
06 73 35 49 90 - artdansecouserans@orange.fr

Danse Country

*Dance Western Passion - Antoinette Feuillerat
Salle des Vieilles, Prat-Bonrepoux - 05 61 97 45 11
*Couserans Country - Animatrice Concé
Salles des fêtes Lorp et Taurignan-Vieux - 06 14 77 63 76
concecountr@live.fr

*Lez'Country - Nadège et Jean-Claude Beurin
Salle Polyvalente - Moulis - 05 61 04 61 74

*Dakota Angels - Marie Ange Montaut - Prat - Roquefort
06 65 63 67 99 - angel-country@orange.fr

Danse Africaine Percussions

*Bagolo Kan - Fatim et Yan Surguet
St-Lizier - 05 61 66 30 70 - 06 87 15 70 74
*Salle Créatique, 20 petite rue Villefranche - St-Girons
06 56 85 58 40

Danses Sévillanes

Maria Llop - Sombra y Sol Andaluz
École Sierres, avenue Fernand Loubet - St-Girons
06 95 09 95 26

Danse Orientale

*Marcia - Spa Pyrénéen, 45 allées Pierre Sémard St-Girons
06 42 53 45 28
*Rythmes d'Orient - Dominique Soula
Salle Impulsion, 12bis, petite rue Villefranche - St-Girons
06 09 32 16 29

*Danse orientale féminin sacré - L'effet d'Ailleurs - Anna
Esser - Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons
06 78 74 81 41 - leffetdailleurs@gmail.com

Danse - Claquettes - Show Dance

Sabine Lowe - Impasse du Prioulach - St-Girons
06 32 71 01 56

ACTIVITÉS SPORTIVES

Biodanza

Roland Galisié, Françoise Combette
Salle Créatique 20, petite rue Villefranche - St-Girons
06 46 23 57 34 / 06 75 12 70 87 - figusbleu@laposte.net

Danse sensitive, percutanse, danse enfants

Nathalie Darandovas - Esp. Tivoli, 2bis rue Tivoli St-Girons
05 61 66 09 92 - evi-danse@orange.fr

Danses folkloriques

*Les Bethmalais - St-Girons - 06 07 32 77 58
*Les Biroussans - Sierres, St-Girons - 05 61 04 65 53
*Les Pastous et Pastouretos - Moulis - 05 61 66 36 24
*Association Bui'Son Danse - 05 61 05 16 35

ESCALADE

Els Grimpayres - Loulia Palai - St-Girons - 06 44 00 11 43

EVEIL CORPOREL

Babygym, de 3 à 5 ans - Lorp, derrière la mairie
06 25 42 68 03 - ki.shin.tai-jutsu-lorpeen@orange.fr

EVEIL SENSORIEL

Audrey Marcès, A partir de 4 ans - Espace Tivoli -
St-Girons - 06 56 86 61 63 - www.espacetivoli.jimdo.com

FALUN GONG

Barthélémy Le Coutour
St-Girons, jardin de la piscine, le samedi-matin
06 37 29 47 70 - www.falundafa.org

FELDENKRAIS

*Harmonie Mouvements - Michèle Guerra - St-Girons
05 61 69 17 68
*Rebecca Bardet - Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons
06 37 24 11 66 bel.essentiel@gmail.com

FOOTBALL

*Jean-Michel Truilhé - St-Girons
07 71 07 04 90 / 05 61 04 65 40
*Hervé Rieu Castaing - Caumont - 05 61 66 65 37
*Claude Pujol - Lescure - 05 61 96 34 64
*M. Elvas - Lorp - 06 24 03 31 29

GESTUELLE DU SENSIBLE

Françoise Crumbach - Ass. Fait et geste - St-Girons
09 62 30 64 16

GOSHIN JU JITSU

Ecole René Dougnac - adultes et enfants
St-Lizier 05 61 66 20 79 - 06 23 80 37 65

ACTIVITÉS SPORTIVES

GYMNASTIQUE

Gym douce (Remise en forme)

Florence Boiton - Sictom, rte de Lacourt -St-Girons
06 86 16 98 59

Gym Détente

Alain Pelloux - Buffelan - Camel et salle des fêtes
Taurignan-Vieux et St-Girons - 06 58 11 62 76

Gym, Musculation, Fitness

*La Salle 45 allées P. Sémard St-Girons - 07 85 53 95 85
*Laurent Bonzom Stade Buffelan St-Girons 06 07 31 04 49
*Harmonie corps et Bien être
Bv. Frédéric Arnaud St-Girons - 05 61 04 85 05
*Sabine Lowe - Impasse Prioulach - St-Girons
06 32 71 01 56
*Agathe Marty - Centre Pérac 29 av. G. de Gaulle
05 61 04 69 93 - 07 85 53 95 85

Gym Enfants

*Geneviève Séran - Lescure - 05 61 96 31 95

Gym Pilate

*Martine Genibrel - Salle Biocoop et salle Impulsion
St-Girons - 06 03 60 04 10
*Josiane Simon - Salle Biocoop et Centre Pérac
29 av. G. de Gaulle - 06 16 98 59 13 josianesimon@sfr.fr
* Suzy - Pilates Studio
Chateau St-Michel, rte Antichan, St-Lizier - 06 84 72 96 95

Gym Pilate et Relaxation

*Laure Viret- Art Pulsion - Moulis - 06 13 14 64 72

Gym Volontaire

*Stéphanie Bonzom - St-Girons - 05 61 05 30 69
*Mairie St-Lizier - 05 61 66 16 22
*Françoise Thomas - Eycheil - 05 61 66 12 64
*Moulis - 05 61 66 78 26
*Delphine Reynes - Lorp - 05 61 66 07 53
*Patricia Sentaraille - 06 71 85 66 90
*Harmony Gym J. Durand - Lorp - 05 61 66 46 27
*Geneviève Seran - Lescure - 05 61 66 36 95
*Gym Club Lorpéen - Dojo - Lorp - 06 77 79 05 71
*Geneviève Séran - Lescure - 05 61 96 31 95
*Caumont - 05 34 14 03 81
*Montjoie - 05 61 66 21 58

Gymnastique sensorielle

Françoise Crumbach - Pour adultes et ados - St-Girons
06 85 10 60 00

HANDBALL

Cédric Fargues - St-Girons - 06 83 58 17 88

JUDO

Judo, Ju-Jitsu, Taïso, Sambo - Dojo du Couserans,
Laurent Bonzom - Rimont, St-Girons - 06 74 41 62 52
dreamteam09@live.fr

JUDO, JU-JITSU

René Dougnac - Hôtel-Dieu - St-Lizier - 05 61 66 20 79

KARATÉ

Nicolas Ferré - St-Girons - 06 22 61 55 51

KI-SHIN TAÏ-JUTSU

Ecole arts martiaux de Lorp - Y. Dupin, I. Piquemal



ACTIVITÉS À L'ANNÉE

ACTIVITÉS CULTURELLES - ENSEIGNEMENT MUSICAL - LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS SPORTIVES

06 71 83 16 71 - 06 25 42 68 03
ki.shin.tai-jutsu-lorpeen@orange.fr

MARCHE

Marche Active

*Jean Briend - Stade Bousson - St-Girons - 06 84 89 48 35
*Geneviève Seran - Lescure - 05 61 66 36 95

Marche Nordique

*Parc des expositions - St-Girons - 06 28 91 49 12
*L'Effet des Cimes - Morgane Dornadic
06 18 86 55 74 - www.leffetdescimes.com

MASSO RELAXATION - Initiation

*Audrey Marcès - Espace Tivoli, 2 rue Tivoli - St-Girons
06 56 86 61 63 - www.espacetivoli.jimdo.com
*Marie-Jo Mahé - Relaxation active et balades énergétiques
St-Girons, St-Lizier - 05 61 66 68 37

MASSAGES ATELIER, AUTO-MASSAGE

Cécile Drouhin - Association Wakama Nagi
Ferme de St-Ygnan à Montjoie
06 78 74 37 92 - contact@wakama-nagi.org

MASSAGES BIEN ÊTRE

Danièle Gabriel l'Envol avec Dan - 12 av. de l'industrie
Lorp Sentaraille - 06 78 82 33 89 - www.lenvol-avec-dan.fr

MÉDITATION Initiation

Christophe Itier - Salle Impulsion - 12bis, petite rue
Villefranche - St-Girons - 05 61 04 98 38 - 06 89 60 41 47

MOTOS

*Couserans Adhérence Extrême
JP. Leclainche - St-Girons - 05 34 14 00 76
*Moto Club Gebobola - Lorp Sentaraille
06 81 37 90 42 - 06 83 48 74 91

PARAPENTE

*Parapente Family - Moulis - 06 76 38 26 10
*Pyren'Aventure - H. Fortuna - Moulis - 06 84 08 01 34
*Club Effet de Fun - Antoine Dromzee - St-Girons
07 37 82 24 42

PARC JEUX RÉCRÉATIFS ENFANTS

Magic Park - 9 rue Paul Laffont- St-Girons
Ouvert mercredi, samedi et dimanche de 14h à 19h et tous
les jours pour les vacances scolaires
Khattou Nordine 05 61 65 64 33
kdin@hotmail.fr
www.magicpark.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES

PÊCHE

*Truite Noire St-Gironnaise - Jean-Luc Servat
St-Girons - 06 88 20 00 37 - 05 34 09 03 62
*Club Mouche du Couserans
André Souque - St-Girons - 06 79 76 67 06
andre.souque@wanadoo.fr
*École de Pêche - Toc - Lancer - Mouche
Thierry Piquemal - Aubert - Moulis - 06 27 26 15 08
*Montagne Pêche Aventure
Guide pêche diplômé - Xavier St-Martory - 06 44 70 09 16
montagnepecheaventure@gmail.com
*Guide pêche diplômé - Joël Bacqué
06 82 06 80 56 - joel.bacque@wanadoo.fr

PELOTE BASQUE

Benoit Gaichies - St-Girons - 06 61 66 89 69

PÉTANQUE

*Boule Amicale - G. Balagué - St-Girons - 05 61 66 71 78
*Pétanque Club - Guy Pince - St-Girons - 06 87 28 44 12

QI GONG

*Qi Gong de la femme
Élisabeth Augendre-Moreau - Esp. Tivoli, Esp. Kairos
St-Girons - 06 87 23 98 69 - lesouffledelatortue@gmail.com
* Qi gong thérapeutique - Hélène Sévry
Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons - 06 15 19 79 69
sevrene@orange.fr
* Qi gong - Tai Ji Juan
Association San Tiao - M. Figueroa - St-Girons, Engomer
06 14 37 78 42 - asso.santiao@gmail.com

RANDONNÉE

*Les Joyeux Randonneurs du Couserans
Pierre Lagarde et Jacques Mazière - St-Girons
06 17 52 04 63 - pierre.lag@wanadoo.fr

RANDONNÉE

Club Alpin Français - St-Girons - Rémi Toulza - St-Girons
06 08 63 33 68 www.clubalpainsaintgirons.fr/programmes
*La Route de l'Ours - Olivier Bec - St-Lizier - 06 76 41 94 53
<https://routeours.wordpress.com/>
*Chemin St-Jacques Piémont Pyrénéen - St-Lizier
05 61 96 77 77
*Pas à pas - Simone Pujol - Lescure - 05 61 96 34 64
*Nature Patrimoine et Randonnées - Prat Bonrepaux
05 61 96 69 55 - quincyfp@club-internet.fr
<http://naturepatrimoinerandonnees.blogspot.fr>

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Hana Pignon - St-Girons et domicile - 06 86 69 52 21

RELAXATION ACTIVE

Marie-Jo Mahé - Centre Pérac - St-Girons
05 61 66 68 37 - marie-jo.mahe@hotmail.fr

ACTIVITÉS SPORTIVES

RUGBY

- *Didier Lemasson - St-Girons
06 07 57 38 47 - 05 61 66 27 43
- *École jeunes - Jean Louis Rouzaud - St-Girons
06 81 55 53 80
- *Les Papas Cools - JL. Surre, JL Rouzaud - St-Girons
06 32 33 34 85 - 06 81 55 53 80
- *Rugby Club - Alain Roques - Lorp Sentaraille
05 61 66 48 33
- *Rugby, stade - Prat - 05 61 96 64 05

SHIATSU

- *P. Jouvencal - les Mauris, Montesquieu Avantès
05 61 66 63 77 - 06 24 14 35 66
- *Karine Pedroletti - Espace Kairos - St-Girons
06 07 31 23 06

SKI ALPIN

- Ski Club des Vallées-Seix - 05 61 96 54 33 - 09 79 52 11 02

SPORT ÉCOLE - USEP

- Frédéric Bocchèse - St-Girons - 06 44 92 16 10

SOPHROLOGIE, RELAXATION

- *Florence Boiton - Sictom Rte de Lacourt - St-Girons
06 86 16 98 59
- *Ass. Harmonie (FFHY) - M.C Sailhac
Centre Pérac St-Girons et St-Lizier - 06 78 83 56 22

SPÉLÉOLOGIE

- Franck Bréhier - St-Girons - 06 81 23 57 43

TAI JI JUAN

- *Association San Tiao - M. Figueroa - St-Girons, Engomer
06 14 37 78 42 - asso.santiao@gmail.com

TENNIS

- Tennis Club - Jacques Bonzom - 06 95 34 12 65
Club house St-Girons - 05 61 66 17 70
tennis-club-st-girons@orange.fr

TENNIS DE TABLE

- Jérôme Bouquart - St-Girons - 05 61 04 77 98

TIR

- Société de Tir - Serge Tangis - Prat - 06 20 74 83 26

VOL A VOILE, VOL A MOTEUR

- Aéro-club - Aérodrome d'Antichan - St-Lizier
05 61 66 11 00 - aeroclub.ariège.free.fr

VOLLEY- BALL

- Valérie Subra - Gymnase Buffelan - St-Girons
06 64 36 15 56

VTT

- Alternative VTT - Julien Cazalé - 06 72 08 66 11
alternativevtt@gmail.com

ACTIVITÉS SPORTIVES

YOGA

- *Michel Menoud
Biocoop, 1^e étage - St-Girons
05 34 14 04 27 - 06 78 83 68 98
- *Hélène Fonsale
Salle Impulsion 12bis, petite rue Villefranche - St-Girons
05 61 98 82 91 - 06 73 90 05 17
- *Jane Sauné
Mauvezin de Prat - Arbas - 06 79 11 99 59
contact@yoga-maitri.fr
- *Bettina Frielinghaus
Salle Impulsion 12bis, petite rue Villefranche - St-Girons
05 61 04 60 97
- *Ass. Astanga Yoga - Léna
Salle de la Biocoop, av. d'Aulot - St-Girons
05 61 01 38 71- 06 37 08 64 55
- *Ass. Harmonie (FFHY)
M.C Sailhac - Centre Pérac - St-Girons
06 78 83 56 22
- * Caroline Sauvage - Centre Pérac - St-Girons
Yoga selon la méthode Iyengar - 06 19 49 58 93
- *Yoga Cachemire, Nidra et prénatal
Sylvie Bolot - Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli
St-Girons et Alas - 07 82 46 02 29
sylvie-sessa-yoga.jimdo.com
- *Association Créatique - Salle Créatique
20, petite rue Villefranche - St-Girons - 06 37 08 64 55
- *Espace Kairos 5, rue des Jardins - St-Girons
09 73 51 85 85 - 06 27 02 29 75
www.kairos-formation.com
- * Association Wakama Nagi - Olga Llonch
Montjoie en Couserans - 07 81 44 83 05
contact@wakami-nagi.org
- *Carole Turpin - Mercenac, salle municipale
06 13 99 10 84 - poissondanslesarbres.free.fr
- *Mazères sur Salat
06 13 99 10 84 - contact@monade.yoga
- Yoga in english**
*Jane Sauné - Mauvezin de Prat - Arbas
06 79 11 99 59
contact@yoga-maitri.fr
- Yoga du rire**
Espace Tivoli, 2bis rue Tivoli - St-Girons
07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com
- Yoga Nidra, relaxation profonde**
Hélène Fonsale
Salle Impulsion 12bis, petite rue Villefranche - St-Girons
05 61 98 82 91 - 06 73 90 05 17

Mis à jour août 2018