



ASSOCIATION 1+1



GARDOUCH

3 rue de l'église 31290



INFO & INSCRIPTIONS

asso1plus1@gmail.com

06.75.14.02.07

Site : asso1plus1.fr

ASSOCIATION 1+1

LES ACTIVITES 2025-2026

20 ans
d'art, de
musique et
bien-être !



GARDOUCH 3 rue de l'église 31290

N°Siret 49298464600017

L'ASSOCIATION 1+1



propose aux Gardouchois et habitants des environs, des activités diverses dans le domaine de la musique, de la scène, de l'art, du bien-être et des sciences. Ces activités s'adressent à tous les publics ; bébés, enfants, adolescents, adultes et seniors.



 **En cours particuliers et/ou collectifs** 

se déclinant sous trois formes :
(engagement sur l'année ou stage à la carte)

- Hebdomadaires ou Bi-hebdomadaires  
-  • Bi-mensuels
- Des stages 

Les activités à l'année sont payables en 1 ou 3 fois sans frais.
Le prix indiqué est celui à l'année (hors stages).

L'association est habilitée à recevoir les paiements en **chèques vacances ANCV**



Belle année à tous !

PAGE INFOS

**A NOTER
dans vos
agendas...**

L'ASSEMBLEE GENERALE

aura lieu le **vendredi 3 octobre à 19h00 à la Mairie de Gardouch** (Salle du conseil.)

Cette réunion est l'occasion de rencontrer les adhérents, les intervenants, de vous informer sur la saison à venir et d'élire les membres du nouveau Comité d'Administration.

Venez nous rencontrer !

**SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux**

...pour suivre nos activités !



**Début des
activités LUNDI
15 SEPTEMBRE
2025**

Pour les nouveaux élèves les
2 premiers cours d'essai
sont gratuits.

*Pour toutes les activités
sauf stages.*

Et inscrivez-vous à notre **News Letters** sur le site de l'association asso1plus1.fr en cliquant sur **Newsletter**

BOUGER et

Street-Dance

Laetitia Giraudo



Passionnée de danse urbaine depuis mon plus jeune âge, je propose des cours de street dance dynamiques ! Envie de vous immerger dans l'univers vibrant de la street dance ?

Rejoignez nos cours et laissez vous emporter par la musique et les mouvements urbains. Pour débutants des sessions stimulantes vous permettront de développer votre style et votre confiance sur le dancefloor.

Rejoignez-moi pour une expérience de danse inoubliable !

MERC 19h-20h

1/S 297€

Danse Afro-Moderne

Doria Mouchous



L'afro-moderne est une danse énergique, fusion entre tradition et modernité, basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulations, les relâchés, les sauts...

J'aime créer des connexions entre les styles et influences que j'ai pu traverser: l'africain, le modern'jazz, le contemporain, l'oriental.

1/S 297€

LUNDI 19h-20h10

Pilates

Alexia Faveaux



Prenez soin de votre corps en douceur avec les séances de Pilates d'1h à Gardouch.

Travail de la posture, respiration et renforcement musculaire en profondeur. Cours accessibles à tous, dans une ambiance détendue et bienveillante.

LUNDI 11h10-12h10

MARDI 11h10-12h10 / 12h15-13h15

MERC 9h15-10h15

JEUDI 12h15-13h15

Salle Pierre Perret

Minoterie

390€ 1/S

CHANTER

Ensemble Vocal



Agnese Migliore

L'ensemble vocal NOMADEVOX est un groupe de personnes qui se retrouve pour le plaisir de chanter. Autour d'un répertoire de chansons traditionnelles et polyphoniques du monde, le groupe travaille l'oreille musicale, le positionnement du souffle et du corps, le placement de la voix et des cordes vocales.

La méthode repose sur une transmission orale du chant, sans nécessité de lire le solfège. Chaque morceau est appris par écoute et répétition, voix par voix, avec l'accompagnement de l'intervenante. Peu à peu, les lignes mélodiques s'assemblent, les voix s'ajustent, et la magie de la polyphonie opère.

LUNDI 20h15-22h

2/M 180€

Salle Pierre Perret

Chant-Coaching Vocal

Laetitia Giraudo



Le chant est un moyen d'expression par lequel chacun va pouvoir exprimer ses émotions, apprendre à respirer et écouter son corps pour trouver un rythme, une justesse, une musicalité. A travers les cours, les élèves vont pouvoir s'initier à chanter des chansons, se sensibiliser à l'écoute de soi et des autres.

L'objectif est de favoriser le bien-être, l'épanouissement et développer des qualités de mémoire, d'interprétation et d'improvisation. Le chant permet un lâcher prise, une confiance en soi, une connexion avec soi et les autres.

Passionnée de Gospel Américain, soul et jazz, Laetitia vous fera chanter vos émotions avec votre âme autour de la technique.

COURS INDIVIDUELS ADOS/ADULTES

Créneau de 45min entre 14h-19h et entre 20h-20h45 à choisir avec l'intervenante.

2/M MERC 489€

1/S MERC 969€

COURS COLLECTIFS ENFANTS/ADOS

1/S MERC 297€
6-8 ans 30 min
8-12 ans 45min
12-16 ans 45min

Salle Toulouse Lautrec

NOS PARTENAIRES



Mairie de
Gardouch



Asso'COM



LA MINOTERIE
CANAL COOP'



GROUPES
LAURAGAIS
TOURISME
Au cœur du midi toulousain



Chèque Vacances
ancv



midi music
Since 1977

APPRENDRE & RÊVER

NOUVEAU !

Bébé Signes

Ophélie Godiveau

Profitez de ce temps en famille pour vous initier à quelques signes issus de la langue des signes française et apprendre à communiquer avec votre enfant avant même ses premiers mots ! Lors de ces ateliers, on chante, on raconte des histoires, on joue, le tout dans une ambiance conviviale !

1 samedi/mois soit 6 séances/an **90€**
1 séance spécial Noël **20€**

SAMEDI 10h-10h45



Asso'COM

Salle Pierre Perret

Astronomie

Edwige Grolleau

E.Sciences.Ciel est un club d'astronomie basé à Gardouch, dans le Lauragais, ouvert à tous les curieux du ciel, débutants ou passionnés. Nous proposons des soirées d'observation, des ateliers d'initiation, des conférences et des événements autour des grands phénomènes célestes.

Rejoignez-nous pour explorer l'Univers dans une ambiance conviviale, apprendre à utiliser un télescope, lire une carte du ciel, partager ses connaissances et vivre des moments inoubliables sous les étoiles. Ados et adultes bienvenus, aucun prérequis nécessaire !

VEND 20h30-22h
2/M 144€

1 STAGES VACANCES
enfants **20€**
à la demande



Asso'COM

NOUVEAU !

Conte & Kamichibai

Ophélie Godiveau

Apprendre en s'amusant, c'est par ici ! Avec les histoires signées, votre enfant plonge dans des récits vivants tout en découvrant de nombreux signes issus de la langue des signes française : vocabulaire qui grandit, mémoire qui se muscle, corps qui s'exprime, confiance en soi qui fleurit...

Alternance possible (1 sem/2) avec EVEIL MUSICAL.

MERCREDI 15h15-16h 5-6 ans
16h15-17h 3-4 ans
2/M 177€



Asso'COM

Salle Algéco

Salle Pierre Perret

JOUER

Guitare & Basse



Sébastien Servant / Xavier Dhennoeulin

Deux professeurs animeront les cours avec un accompagnement adapté au niveau et aux envies musicales de chacun : guitare électrique ou acoustique, jeu au médiator ou aux doigts, style classique, folk, rock, metal ou autres.

Apprentissage pratique à travers une variété de morceaux, certains libres, d'autres proposés pour aborder des techniques précises.

Des ateliers collectifs seront organisés régulièrement (le samedi matin), pour jouer ensemble, développer l'écoute, le sens du rythme et le plaisir de faire de la musique en groupe !

450€



30 min



1 heure

Horaire à choisir avec l'intervenant.

MARDI entre 17h-22h ou MERCREDI entre 14h-22h

Salle Zola

Eveil Musical

Ophélie Godiveau



On chante, on bouge, on joue avec les sons, les rythmes, le souffle et les percussions ! Une exploration ludique des sons et des instruments où l'on apprend à écouter et créer ensemble.

Jeux de coopération, jeux de voix, body percussions... pour développer l'oreille musicale, la créativité et la confiance en soi !

MERCREDI 15h15-16h 5-6 ans
16h15-17h 3-4 ans



177€

Alternance possible (1sem/2)
avec CONTE & KAMICHIBAÏ.



327€

Batterie

Sophian Mejanes



"Toi aussi quand tu écoutes un morceau tu restes obnubilé par les POUM-POUMS du/de la batteur.se ? Tu t'es donc mis en tête de jouer de ce fameux instrument ?

Qu'à cela ne tienne, je suis là pour t'accompagner dans l'apprentissage de la batterie.

Mes cours s'adressent à tous les publics et s'adaptent aux envies de chacun.e. Tout en partageant un moment agréable et bienveillant, je veille à transmettre un minimum de bagage technique pour que chacun progresse à son rythme et en toute confiance."

Horaire à choisir avec l'intervenant.

LUNDI ou VENDREDI entre 15h30-20h

450€



30 min



1 heure

Salle Barbara

SE DETENDRE

Balades Méditatives

NOUVEAU !



Céline Boyer-Garavel

Offrez-vous un moment de ressourcement en pleine nature ! Prenez le temps de ralentir, de respirer, et de vous reconnecter à l'essentiel. Accompagné(e) par une sophrologue certifiée, venez découvrir les bienfaits des balades méditatives, une expérience alliant marche douce, respiration consciente, présence à soi et à la nature.



STAGES VACANCES 11€

à la demande selon Météo.

Accueil
P.P. puis
Pleine
Nature

Salle
Pierre
Perret

Yoga



Nathalie Charton

A travers les postures, la respiration et une attention particulière : chaque cours amène vers une meilleure connaissance de soi.

LUNDI 9h30 - 11h
MARDI 9h30-11h et 18h45-20h15
JEUDI 19h-20h30
VENDREDI 10h-11h30



315€
567€

Duo famille



567€

Initiation Sophrologie

NOUVEAU !



Céline Boyer-Garavel

Ecole, rythme de vie, émotions intenses sont souvent sources de stress pour l'enfant... Offrez-lui un moment de bien-être et de détente, où il trouvera des outils simples et concrets pour apprendre à se calmer, rester attentif, mieux dormir et gagner en confiance en soi.



STAGES VACANCES dès 6/7ans

1/2 journée 9h30-11h30 25€
Journée 9h30-16h30 50€

Découvrez une méthode douce pour retrouver équilibre, sérénité et mieux-être au quotidien.

Avec des exercices de respiration, de relaxation, de visualisation positive et de conscience corporelle vous découvrirez des techniques simples et accessibles pour vous ressourcer, prendre du recul sur les difficultés du quotidien, mieux dormir et cultiver un état d'esprit confiant et serein.



STAGES à la demande Ado/Adult

Samedi 9h30-11h30 25€
Dimanche 10-12h 25€

IMAGINER et

NOUVEAU !

Création B.D.

Marina Babouot



Animée depuis mon plus jeune âge par le dessin et l'écriture d'histoires, je vous propose de vous guider et de vous accompagner dans la création de votre propre bande dessinée. A travers mes cours, les élèves apprendront à structurer leurs idées (résumé de l'histoire, les personnages, actions de l'histoire, ...) et à mener à bien un projet de bande dessinée tout au long de l'année.

Les élèves seront libres de choisir leur style de dessin, couleur ou Noir & Blanc, ainsi que le matériel utilisé.

ADOS 11-14 ans

363€

MERC
1/S 15h30-17h

Salle
Jean
Jaurès

Programmation Jeux vidéos



Malom Jeandel

Développeur depuis plus de 10 ans, je vous partage ma passion de la programmation via le cadre ludique de la création du vidéos. Au travers d'exercices interactifs vous apprendrez les bases de la programmation, le fonctionnement des programmes informatiques, plus particulièrement des jeux vidéo, et l'utilisation d'un moteur de jeu. Je vous guiderai ensuite dans la création de votre propre jeu vidéo.

Le cours est ouvert aux débutants, mais aussi à ceux ayant déjà de l'expérience en programmation. Ordi portable personnel à prévoir ou prêt de matériel possible mais limité.

ADOS 12-16 ans

MERC 390€
1/S 14h-15h30

Ateliers Créatifs



Laure Vié

CROCHET: Traditionnel ou moderne, le tissage au crochet offre des possibilités illimitées. 20€ en Duo

MARQUETTERIE de paille: Plus accessible que la marquetterie de bois, cette technique consiste à ouvrir, lisser et assembler des pailles de blé ou de seigle, préalablement teintées. Vibrant et raffiné. 40€ en Duo.

***TUFTING:** Le tufting est une méthode de tissage artisanale qui permet de réaliser toutes sortes de pièces décoratives (sac, tableau, cache-pot, tapis...) Amusant, simple et rapide ! 80€ en Duo.

STAGES 4h / 4 pers max.

***STAGES** 2 demi-journées / 2 pers max.

A la demande, en semaine ou Week-end.

Atelier
de
Laure
Minoterie

CREER

NOUVEAU !



Couture

Marianne Munoz

Découvrir la couture ou aller plus loin dans votre pratique dans une ambiance décontractée et conviviale !

SOIREE 19h-22h

Cours théorique : tout niveau, connaître les tissus, choisir votre projet une journée de pratique (2 niveaux)

STAGES 9h30-17h

Débutant : un projet simple et utile au choix (un "pied au sec", une charlotte à saladier, une guirlande de fanions etc...)

Initié : Apprenez à coudre la maille à travers votre premier t-shirt du quotidien (femme, enfant ou homme).

Matériel non fournis, surjeteuse conseillée pour le cours initié mais possible à la machine à coudre

Nota: dates des stages sur notre site internet !

SOIREE + STAGE 80€

Salle
Jean
Jaurès

Arts Plastiques

Armony Moulis



Dessin d'observation, cyanotype, gravure, monotype, fabrication d'encres végétales, gouache, aquarelle, acrylique, fusain etc...

Ces ateliers favorisent l'expression personnelle, l'imaginaire et la découverte de son propre langage artistique.

A partir de 6 ans

MATERIEL FOURNI

ENFANTS 17h-18h30
ADOS 18h30-20h

MARDI
1/S 363€

Salle
Jean
Jaurès

Mosaïque

Corinne Sabourdy



Du croquis à l'organisation (choix des matériaux, réflexion sur les supports et les colles, réalisation et collage de la mosaïque). Proposition de thématique. En famille, entre amis ou seul(e) venez avec une idée de projet et je vous accompagnerai dans les différentes étapes.

Dates non précisées pour le moment, en attente de vos demandes, pour 3 à 6 personnes.

STAGE de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

Salle
Algéco