



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 2026-2027

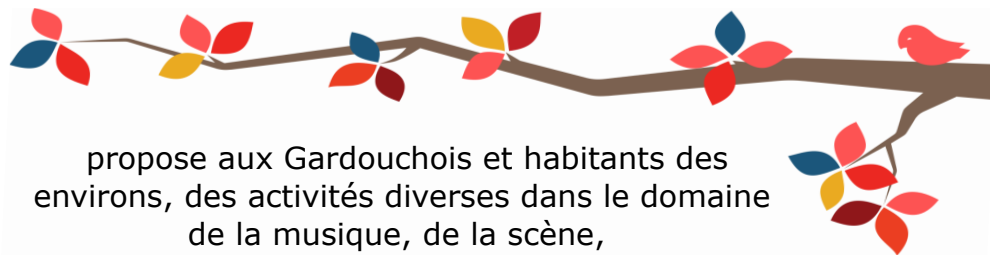


INITIATIVES, ENVIE DE CRÉER et DE PARTAGER

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

FORUM DES ASSOCIATIONS

Vendredi 4 septembre

à partir de 17h

Sur le parking de la salle polyvalente.

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

L'ASSEMBLEE GENERALE

aura lieu le **vendredi 2 octobre à 19h00**
à la **Mairie de Gardouch**, Salle du Conseil.

Venez nous rencontrer !

Début des
activités **LUNDI**
14 SEPTEMBRE
2026

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

Pour toutes les activités
sauf stages.

**SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux**

...pour suivre nos activités !



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

BOUGER et

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€
1/S 567€ Duo famille  2/S 567€

NOUVEAUTE

STAGES de YOGA

Ces stages proposés chaque mois vous permettront d'approfondir votre pratique ou de découvrir les bienfaits du yoga pour les non pratiquants.

 42€
1/M Samedi matin 9h30-12h30

Salle
Pierre
Perret

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. Je vous ferai aussi découvrir ou redécouvrir les danses traditionnelles Mandingue (d'Afrique de l'Ouest). Nous danserons sur des musiques éclectiques du monde entier dans la bonne humeur !

 297€ LUNDI 19h-20h15

Pilates Méthode De Gasquet Alexia Faveaux

Retrouvez un mouvement plus fluide, une posture équilibrée et un corps plus fort grâce à un Pilates basé sur la méthode De Gasquet, reconnue pour son approche respectueuse de l'anatomie.

Éducatrice sportive diplômée d'État et certifiée Pilates, je propose des séances personnalisées, progressives et accessibles à tous, dans une ambiance bienveillante.



LUNDI 11h10-12h10
MARDI 11h10-12h10
12h15-13h15
MERC 9h15-10h15
JEUDI 12h15-13h15

396€  1/S
675€  2/S

CHANTER

 NOUVEAUTE

Découverte Musicale Sophian Mejanes

En plus des cours hebdo de batterie, je propose pendant les vacances scolaires des après-midi autour de la découverte de différents styles de musique (latine, jazz) et aussi autour de techniques de batterie spécifiques (double pédale, jeu au balai). Si intéressé.e me contacter à partir de la rentrée 2026.

Salle
Barbara

VACANCES SCOLAIRES Elèves et extérieur

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 à choisir avec l'intervenante
Mercredi entre 14h et 22h.

 2/M MERC 522€  1/S MERC 969€



Salle
Toulouse
Lautrec

NOS PARTENAIRES









APPRENDRE & RÊVER

Bébé Signes & Jeux de Sons

Ophélie Godiveau 

Profitez de ce temps en famille pour offrir aux 0-3 ans des signes et des sons ! Grâce aux signes, les plus jeunes pourront se faire comprendre avant leurs premiers mots, les plus grands enrichiront leur imaginaire ! Grâce aux sons, ils développeront leurs sens.

Lors de ces ateliers, on chante des comptines, on raconte des histoires, on manipule des instruments, on joue dans une ambiance conviviale !

 parent / enfant - 15 séances
2/M 177€ **MERCREDI 11h-11h45** 

Edwige Grolleau Astronomie



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€ 

 **STAGES VACANCES**
1 enfants 20€
à la demande
SAM 10h-10h45 

Eveil Musical, Contes & Signes

Ophélie Godiveau 

Une exploration ludique des sons, des rythmes et des instruments où l'on apprend à écouter, chanter, bouger et créer ensemble, tout en découvrant des gestes de la langue des signes et des histoires.

 **MERCREDI 16h45 - 17h30 4-6 ans**
1/S 327€ 



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 médiateur 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 !



Créneau à choisir avec l'intervenant

Sébastien : MARDI entre 17h et 22h ou MERCREDI entre 17h et 22h

Xavier : LUNDI entre 14h et 22h

Salle Zola

468€



1/S 30 min



2/M 1 heure



NOUVEAUTE

Pratique

musicale collective

Professeurs de la section musicale



Encadrés par les professeurs des sections musicales. Le principe : jouer en groupe pour vivre la musique autrement avec différents instruments, autour de morceaux variés, dans une ambiance conviviale et stimulante. Ces moments seront l'occasion de développer l'écoute, le jeu en groupe, et la technique des autres instruments.

Et surtout se faire plaisir !!

STAGES VACANCES SCOLAIRES
adhérents asso I+I et extérieur

Créneau et tarif à définir,
suivant possibilités.

Batterie

Sophian Mejanes



Vous avez toujours eu envie d'apprendre la batterie ? Et pour diverses raisons, vous pensez ne pas pouvoir réaliser ce souhait ? Je suis là pour vous prouver que cet instrument est accessible à tout le monde. Professeur de batterie indépendant, je dispense mes cours auprès d'un large éventail d'élèves : jeunes enfants, adolescents.es, adultes actifs (femmes et hommes), retraités.es mais aussi personnes en situation de handicap. Ma devise : Cours de batterie pour tous. Ce qui définit ma pédagogie : le respect, la bonne humeur et la bienveillance !!

Horaire à choisir avec l'intervenant.

LUNDI, MERCREDI ou VENDREDI
entre 14h et 19h

468€



1/S 30 min



2/M 1 heure



1/S 45 min



579€

SOPH

COURS DE BATTERIE POUR TOUS

Salle Barbara

SE DETENDRE

Balades Méditatives

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 15€

à la demande selon Météo.

Durée : 1h15

Accueil
P.P. puis
Plaine
Nature

MOMENT de PARTAGE

Venez nombreux à la
PLANTATION de l'ARBRE
des 20 ans de l'asso I+I.

La date et heure.

Jardin de la Maison des Associations
de GARDOUCH.



Relaxation-Méditation

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.

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 VACANCES dès 6/7ans

15h - 16h30

21€



STAGES Ado/Adulte

Samedi ou Dimanche

10h - 11h30 21€

- Dates à préciser en attente de vos demandes
- 3 à 8 personnes
- Visio possible

Salle
Pierre
Perret

IMAGINER et

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 de jeux 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.

VISIO

Le cours est ouvert aux débutants, mais aussi à ceux ayant déjà de l'expérience en programmation. Les cours ont lieu à distance, seul un ordinateur, un micro et un accès à internet sont requis.

COURS UNIQUEMENT EN VISIO
Créneau à définir avec Malom
ADOS 12-16 ans

45min
1/S 390€
1h30
1/S 648€

Cours à l'heure
1 25€

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.

Stages sur 1 ou 2 jours / 1 WE par mois à partir de janvier. Matériel compris sauf matériau particulier que l'asso ne peut pas fournir.

STAGE 1 jour 91€
2 jours consécutifs 161€

Créneau et date à définir avec l'intervenante.

Salle
Algéco

CREER

Tufting

Laure Vié

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 !

STAGE de

2 demi-journées de 4h

Adultes et ados à partir de 12 ans.
Dates et créneaux horaires à la demande.

Atelier
de
Laure

1 80€

Les samedis Créatifs

Laure Vié

NOUVEAUTE

Un samedi, une nouvelle technique, une création à emporter ! Offrez-vous une parenthèse créative 1 fois par mois et initiez-vous à des univers variés : marqueterie de paille, crochet, point de croix, patine et dorure, macramé, cartonnage, punch needle, travail du bois ou modelage.

Chaque atelier de 4 heures vous permet de découvrir un savoir-faire, de réaliser un objet unique et de repartir avec votre création, en étant accompagné pas à pas par Laure, passionnée par la création manuelle.

8 rendez-vous, d'octobre à mai/juin (dates à définir).

Deux formules au choix :

Abonnement annuel (8 ateliers) : 214€
(3 élèves minimum pour maintenir la formule)

Atelier à la carte : 40€

Adultes et ados à partir de 12 ans
Prévoir 25€ de matériel

NOUVEAUTE

Atelier arts plastiques

Maud Jeandel



Cet atelier invite chaque enfant à exprimer sa créativité, renforcer sa dextérité et nourrir son imagination à travers une grande diversité de techniques, de supports, et de matières.



Graphisme, collage, tissage, modelage et création à partir de matériaux de récupération, offrent un espace de découverte et de liberté où chacune des réalisations permet de développer sa sensibilité artistique.

6-8 ans Merc 15h-16h
9-11 ans Merc 16h15-17h15

1/S 342€

Salle
Algéco