

Les loisirs à Cerizay

Activités du CSC pour aînés

A partir de 50 ans

• Gym douce

le jeudi matin, salle de Judo,

Résidence du Bocage

• Jeux de société

le mardi après-midi, salle V.

Hugo

• Sorties, voyages

le mardi après-midi, salle V.

Hugo

Rens. Amicale des Aînés,

Rolande Defrance 05 49 72

23 80.

• Dimanche détente

le dimanche de 14h15 à 18h

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Ciné-Séniors

1 jeudi/mois, 15h, Ciné le 7^{ème} art

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Café Séniors

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Chauffe citron

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Activ'mémo

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

Activités du CSC pour adultes

• Art floral

4 jeudis par an, 9h-12h

• Café tricot/broderie...

le vendredi, 14h-16h

• Chant (coccinelle de-moiselle)

1 mercredi/mois, 20h30-22h30

• Cuisine

le lundi toutes les 3 semaines,

14h-16h

• Doigts agiles, papilles gourmandes

le lundi, 10h-12h

• Informatique

le mardi, 14h30-16h30

• Jardinage

le mercredi tous les 15 jours, 15h-17h

• Marqueterie

le lundi, 14h15-17h

• Mine heureuse (écriture)

1 jeudi/mois, 20h-22h

• Peinture

le samedi de 10h à 16h

• Qi-Gong

le mercredi 18h-19h30, salle

V.Hugo

• SEL (système d'échange local)

échange de services, de savoirs, de biens...

1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois, 18h30-20h

• Tac Tik

4^{ème} lundi du mois à partir de 14h15

• Théâtre (à partir de 16 ans)

le lundi, 18h30-20h30

• Vannerie

le mardi, 14h-17h

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

Accueil de loisirs

• Enfants de 2 ans ½ à 12 ans

toutes les vacances scolaires

sauf Noël, école Jean Moulin

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Animations Jeunesse

pour ados de 11 à 18 ans,

mardi, mercredi, vendredi,

samedi après-midi et vacances

scolaires, sauf Noël.

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

Activités du CSC en famille

• Matinées récréatives

le vendredi matin, Espace

Petite Enfance

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

• Animations familles

Résidence du Bocage,

Rens. CSC du Cerizéen,

05 49 80 57 63.

Athlétisme

A partir de 8 ans

Entraînement mardi, jeudi et

vendredi selon catégories

Rens. SBAC, Pascal Brosseau,

05 49 82 08 34 ou au stade

Roger Quintard.

Basket-ball

A partir de 5 ans, salle Paul

Rabouant

Rens. Basket Club du Cerizéen,

Elisabeth Leclerc, 05 49 80 35

75 ou bcdcerizeen@gmail.com

Boule en bois

Initiation, pratique, concours

Boulodrome Grolleau

Rens. L'Indépendante bouliste,

Jean-Claude Vais, 05 49 80 19

44

Boxe (full contact)

A partir de 7 ans

Salle de Judo, Résidence du

Bocage le lundi soir salle L.

Lagrange, le mercredi soir et le

samedi matin

Rens. COC Full contact,

J-M Point, 06 88 73 11 29

cerizay.fullcontact@gmail.com

Boxe Thai/Muay-Thai/ Kung-fu/ Wushu, Free fight/MMA, Jeet Kune Do/self-defense/Crossfit/Body Fight

A partir de 6 ans
Salle de Judo, Résidence du Bocage.
Rens. ECBA, Maxime Goutfer, 07 84 00 85 90 ou maxgoutfer.wushu@gmail.com

Carnaval

- **Création de chars, décors,...**
Rens. Carnavaliers Cerizéens, lescarnavalierscerizeen@gmail.com
06 73 44 70 76

Chant

- **Ceridièse**
le lundi soir, salle E. Pérochon
Rens. Jean Tarteaut, jmctarteaut@hotmail.fr ou http://ceridiese.free.fr.
- **Conservatoire de Musique**
(voir la rubrique « Musique »).

Danse

- **Zumbatomic et danse enfants**
le mercredi 14h30-18h30, salle E. Pérochon
- **Zumba ados-adultes**
le mercredi 18h30-20h30, La Griotte ou La Grange
Rens. COC Gym, Sabrina Goubeau, 06 70 81 74 93 ou association.coc.gym@gmail.com, cocgym.info

Développement durable

- **Le Bocageot**
le jeudi 18h30-19h30, salle Victor Hugo
Rens. Guy Noël You 05 49 74 27 83
ou lebcageot@gmail.com

Ecole de découverte des sports

- **Pour enfants de 5 à 10 ans,**
Activités diverses, salle Paul Rabouant
Rens. EDSB, Cédric Fuzeau, 05 49 81 43 58 ou 06 87 00 08 34, edsclubocage@gmail.com.
- **Pour adultes**
Gym sur chaise, le vendredi de 11h à 12h, salle Victor Hugo
Rens. EDSB, 06 75 91 85 83, edsclubocage@gmail.com.

Football

- **COC football**
A partir de 6 ans
Rens. 06 76 96 06 42
co.cerizay.football@gmail.com
- **Vétérans**
Rens. Nicolas Puaud.
- **ASP**
(Association Sportive Portugaise)
A partir de 18 ans
Rens. Tania Dias, 06 84 29 59 00
ou aspcerizay@hotmail.fr

Gymnastique - danse, aérobic

- **Danse adulte**
le mercredi, 20h15-21h15, salle La Griotte
- **FIT /Circuit training**
le lundi 1sem/3, 20h-21h, salle L.Lagrange, Résidence du Bocage
- **Piloxing**
le mercredi 18h30-19h30, salle La Griotte
- **Renfo. musculaire**
le mercredi 19-20h, salle E. Perochon

- **Zumba**
le mercredi 19h30-20h30, salle La Griotte
- **Stretching**
le mercredi 19h-20h, salle E. Perochon
- **Aérodanse**
le mercredi 14h30-18h30, salle E.Pérochon
Rens. COC Gym, Sabrina Goubeau 06 43 72 95 21 ou association.coc.gymcerizay@gmail.com

Hand-ball

A partir de 7 ans, salle Léo Lagrange
Rens. Coc Hand-ball Cerizay, 07 71 75 93 90

Judo

A partir de 6 ans
le mardi salle de Judo, Résidence du Bocage
Rens. Judo Club Bocage Bressuirais, Guichard Laurent 05 49 65 10 46 ou jclubbressuire@wanadoo.fr
http://judoclubbocagebressuirais.jimdo.com

Karaté

- **Cours**
le samedi matin, dojo, Résidence du Bocage
- **Karaté bien être**
le vendredi, 9h à 10h30, dojo, Résidence du Bocage
Rens. Karaté Club de Cerizay 06 75 91 85 83 ou karateclubcerizay@orange.fr, http://kc-cerizay.toile-libre.org

Langues adultes

- **Anglais.**
Rens. Comité de Jumelage Cerizay/Ongar, Ragueneau Française, 05 49 80 17 68 ou jumelagecerizayongar@orange.fr.
- **Français**
lecture, écriture et/ou calcul
- **Portugais,** le lundi soir

• **Franglais**, le mercredi,
20h-22h
Rens. CSC du Cerizéen,
05 49 80 57 63.

Miellerie

• **Miellerie associative**
Rens. Birault Rudy 06 67 49 25
25 ou lamac79140@gmail.
com

Motos

• **Bécanes Cérizéennes**
(Rencontre motos anciennes)
Rens. Rouger André 05 49 80
19 60 ou dederouger@orange.fr

Musique

• **Conservatoire de Mu-
sique de l'Agglomération
du Bocage Bressuirais**
Pour enfants et adultes,
Ateliers Beaud
- Eveil musical 6 mois à 3 ans
- Formation musicale
- Instruments à vents
- Claviers et instruments
polyphoniques
- Instruments à cordes
- Voix
- Musiques traditionnelles
- Musiques actuelles
- Musiques anciennes
Rens. 05 49 65 34 63 - www.
agflo2b.fr

Mycologie

Sortie et exposition le 3^{ème}
week-end d'octobre
Rens. Mycologie & Nature,
Pierre Poupard, 05 49 80 57 42

Natation

Natation sportive pour enfants,
ados et adultes
Rens. Boca Sèvres Nautique
Club, Nelly Megnent, 06 70 13
22 50 ou bsnautiqueclub@gmail.
com

Enologie

Association Oenologique
Cerizéenne
Rens. Claude Marchais au 05
49 80 11 99 ou
mediacine79@gmail.com

Pêche

Rens. AAPPMA, Fabrice Thi-
bouville, 05 49 80 54 99 ou
fabrice.thibouville@sfr.fr.

Peinture, sculpture,...

Rens. Arts et loisirs du Bocage,
Régis Baudouin, 05 49 80 65 12

Pétanque

Initiation, pratique, concours
le mardi, le jeudi après-midi
et soir
Ateliers Beaud ou Domaine de
la Roche.
Rens. Pétanque Cerizéenne,
Guy Benoît, 05 49 81 09 55 ou
guy.benoit2808@free.fr

Plongée

La Preuille
Rens. Les compagnons de
Neptune, cdn79.secretariat@
gmail.com

Randonnée pédestre

Pour tout public (programme
en mairie).
Départ groupé.
Rens. Randonneurs Pédestres,
Jacques Vinçonneau,
05 49 80 00 06 ou
jac.vinconneau@wanadoo.fr

Réalisation de spectacles

Théâtre, danse, musique,
chant, ...
Rens. Arcup, Guérin Violaine
06 38 80 33 11 ou arcup.asso@
wanadoo.fr

Scrabble Duplicate

le mardi soir, salle V. Hugo
Rens. Amicale des Aînés,
Rolande Defrance, 05 49 72
23 80.

Solidarité

• **Donneurs de sang**
Rens. Dufour Daniel 05 49
80 16 44 ou dd79.dufour@
orange.fr
• **Les restos du coeur**
Rens. Gourrier Marylène 05 49
74 47 69 ou
marygourrier@gmail.com

Tennis

Tennis loisir, compétition, cours
Rens. COC Tennis, J.-Robert
Laronze, 05 49 80 02 17

Tennis de table

De 7 à 77 ans
Rens. Espérance Pongiste Bré-
tignolles Cerizay, Karl Morenne
06 43 64 15 06 ou Dominique
Ganne 05 49 81 01 05, epb.fr.st

Tir

• **Ecole**
le mercredi et le vendredi à
17h45, Ateliers Beaud
• **Tir carabine-pistolet
10m**
le mercredi et le vendredi à
20h30, Ateliers Beaud
• **Tir carabine-pistolet
25m-50m-100m,**
La Vergnaie.
Rens. L'Ouilleton, J.-Louis Can-
teau, 05 49 80 51 65 ou
ouilleton.cerizeen@gmail.com

Vélo -VTT

• **Cyclotourisme**
Rens. Vélo-Club de la Sèvre
Cyclotourisme, veloclubsevre@
gmail.com.
• **VTT**
Rens. Les A crocs des chemins
de terre, Richard Gatard, 05 49
81 54 11 ou rgatard@yahoo.fr

Volley-ball

Loisirs adultes, mixte, tous niveaux
le lundi soir, salle L. Lagrange
Rens. Volley Ouvert Cerizéen,
Myriam Demarre,
myriam-jeanne-p.demats@ac-poitiers.fr

Yoga

le lundi 18h-19h30 et le mardi
18h-19h30 ou 19h45-21h15, La
Grange
Rens. Cerizay Hatha Yoga,
cerizayhathayoga2018@gmail.
com

 Plusieurs associations possèdent une page Facebook, n'hésitez pas à vous connecter pour suivre leur actualité.

Sachez aussi qu'il est possible de :

- **pratiquer d'autres activités non mentionnées dans ce document**

Cinéma, animations à la bibliothèque, ... des associations ou structures existent, de même dans le domaine social, l'aide alimentaire, l'aide à l'enfance, aux personnes âgées, handicapées ou en difficulté, ...

- **partager votre savoir** dans des ateliers d'initiation, contactez le CSC du Cerizéen pour plus d'informations

- **faire vivre votre ville** en participant ou en organisant des grands événements à Cerizay

N'hésitez pas à vous renseigner à la mairie.

Pôle Vie Locale

Mairie de Cerizay - 79140 CERIZAY - tél. 05 49 80 64 05
courriel : claudia.sechet@cerizay.fr - site : www.cerizay.fr

Heures d'ouverture :

du lundi au vendredi :
9h - 12h / 13h30 - 17h30

cerizay 