

# Le Touvet Animations

Réalisé par Aude Moussy - conseillère municipale - Annoncez vos programmes : [aude.moussy@letouvet.com](mailto:aude.moussy@letouvet.com)

## 2019



Les astres semblent être en votre faveur en cette année 2019 ! La conjonction de Mars et de Jupiter indique une forte probabilité de belles animations dans notre village. Tous les indicateurs sont au vert pour que votre année 2019 soit celle de toutes les réussites. Toute l'équipe municipale se joint à moi pour vous souhaiter une excellente année 2019 !

Aude Moussy



### Pôle culturel

## Méditation

Lundi 7 janvier - 20h/22h

L'Association "Etre et Devenir" vous propose une séance de méditation épanouissement du coeur avec Jean Patrick Arnaud. "Je me pose, je ferme les yeux et écoute mon souffle qui se fait régulier, qui s'allonge. Peu à peu le calme se fait. Les pensées s'effacent, les émotions s'estompent. Puis le silence, qui ressource, qui nourrit, m'enveloppe peu à peu..."

Tarif : 17 €

Inscription : [lydia.etretdevenir@gmail.com](mailto:lydia.etretdevenir@gmail.com)

### Pôle culturel

## Exposition

Du 10 au 13 janvier - 19h/22h

Exposition de peintures d'Emilie Bergin. Vernissage le samedi 12 à partir de 16h.

### Ludothèque

## Après-midi jeux

Samedi 12 janvier - 14h/18h



La ludothèque vous propose un après-midi jeux convivial et ludique, ouvert à tous à partir de 3 ans. Adrénaline garantie, pour un moment en famille ou entre copains. Les animateurs de la ludothèque sont présents sur place pour vous conseiller ou vous expliquer les jeux.

Entrée libre et gratuite.

Rens. : [contact@ludotheque-touvet.fr](mailto:contact@ludotheque-touvet.fr)  
<http://ludotheque-touvet.fr>

### Salle du Bresson

## Loto

Samedi 12 janvier - 20h30

Le TTG organise son grand loto avec de nombreux lots à gagner : 16 "quines", 4 "cartons pleins", et un gros lot pour conclure la soirée. Venez nombreux passer une soirée conviviale et ludique. Restauration possible sur place (sandwichs, hot-dogs, crêpes, boissons). Ouverture des portes à partir de 18h00, début des tirages à 20h30.

Tarif : 3,5 € le carton à partir de 4 cartons.



### Gymnase du collège

## Stage périnée

Dimanche 13 janvier - 10h/18h

2 jours de formation (dont 75% de pratique via de nombreux exercices), les Dimanches 13 janvier et 10 février 2019, au gymnase du Touvet (dans la petite salle), pour parler du périnée féminin, vous approprier le vôtre (donner des clés pour) et connaître les clés pour en prendre soin. Le périnée est important dans votre vie de tous les jours, dans votre pratique sportive, pour respirer, pour parler etc. Nous répondrons à toutes ses questions lors du stage. Les grandes lignes du programme des 2 jours : Découverte de

l'ossature du bassin et reconnaissance sur soi/Découverte des muscles du périnée Puis : Les viscères du petit bassin/Les points de vigilances dans la vie quotidienne, dans le sport (coordonner périnée, abdos et diaphragme), ce qu'il faut faire et ne pas faire, les outils pour limiter les risques (descentes d'organes, fuites urinaire...). Repas tiré du sac partagé pour ceux qui le souhaitent.

Tarifs des 2 jours : 100 €/90 € adhérents (maximum 15 personnes).

Renseignements : 06 88 47 27 98

### Salle du Bresson

## Stage de chant choral

Les 19 et 20 janvier

Le week-end du 19 et 20 janvier se déroulera au Touvet le deuxième stage de chant de la 11<sup>e</sup> saison des Voix Timbrées, en vue de leur concert du 25 mai 2019 à Montmélian auprès des Wriggles, groupe invité cette année. Au programme : réglages des derniers morceaux de cette année, dirigés par Maryline Laplagne, chef de chœur venant de Toulouse et par Florian Martinet de Grenoble. Des titres comme "Yalla" de Calogero, "Je rêve" de Grégory Lemarchal ou "Si je perds" de Zaz seront sublimés par les harmonisations de ces chefs de chœur

chevronnés et par l'interprétation de toutes ces voix réunies. Une petite plongée dans le répertoire hors du commun des artistes invités cette année sera également au programme puisque "Monolithe" et "Poupine et Thierry" des Wriggles seront également travaillés ! Une aubade, ouverte à tous, sera donnée par les 270 choristes dimanche à 16h, à la salle du Bresson. Venez nombreux, amis, famille et amateurs de chant, écouter le résultat de leur travail passionné.

[contact@lesvoiximbrees.com](mailto:contact@lesvoiximbrees.com)  
<http://www.lesvoiximbrees.com>

## Salle du Bresson

### Voeux du maire

Vendredi 18 janvier - 19h30

Madame le Maire présente ses vœux à l'ensemble de la population touvetaine. Elle vous accueille à la salle du Bresson avec l'ensemble des élus du conseil municipal.

## Maison des associations

### Astrologie

Samedi 19 janvier - 14h30/16h30

Présentation de l'astrologie par Jean Noël Cubizolles. Au moment de notre naissance, s'inscrivent en nous notre signe astrologique, notre ascendant ainsi que les planètes qui composent notre système solaire. Notre thème, nous permet de nous connaître selon les cycles planétaires.

Inscription : [lydia.etrete devenir@gmail.com](mailto:lydia.etrete devenir@gmail.com)  
Tarif : 28 €

## Marché

### Vente de bugnes

Les 26 et 27 janvier - 8h/12h

La Chorale du Touvet vous propose ses traditionnelles bugnes. Cette année elle seront cuisinées par Frédéric Beitone, alors ne les ratez pas et venez en profiter ! Vos achats permettront d'aider la Chorale du Touvet à se déplacer dans toute la France pour proposer ses concerts toujours très appréciés. Cette année son chœur d'hommes I Caprini a le plaisir d'avoir été sélectionné pour participer au Festival International de Chœurs d'Hommes de Riquewihr en Alsace. En 2019 également la tenue des choristes change ! Des couturières s'affèrent d'ores et déjà pour leur coudre de magnifiques étoles que vous pourrez découvrir dès le printemps !

## Pôle culturel

### Auditions

Samedi 26 janvier - 15h/17h/19h



Les élèves de l'Ecole de Cordes vous présentent leur travail de musique d'ensemble en 3 sessions différentes. Dès 1 an les élèves sont accueillis avec leurs envies au centre de leurs apprentissages. Vous pourrez découvrir quelques résultats de leur travail toujours fait avec plaisir !

Renseignements : 06 70 51 77 01  
Gratuit

## Maison des associations

### Repas partagé

Dimanche 27 janvier - dès 12h

Les membres du Centre communal d'action sociale du Touvet organisent, un dimanche par mois, un repas partagé pour toutes les personnes qui le souhaitent. Rendez-vous avec un plat à partager. La municipalité offre l'apéritif.

Renseignements : 07 82 93 33 43

## Salle du Bresson

### Belote

Dimanche 27 janvier - 14h

Concours de belote organisé par le Club de foot du Touvet. Nombreux lots à gagner parmi lesquels jambons, rosettes, coffrets de vin, paniers garnis... Toutes les doublettes seront primées. Buvette et petite restauration sur place. Inscriptions dès 13h.

Tarif : 20 € la doublette

Renseignements : 06 80 20 52 44

## Ecole maternelle/Dojo du Bresson

### Yoga Parent-Enfant

Ateliers avec Maëlle Maisin. Les Mardi à la maternelle de 16h45 à 17h45 : prochaines dates 22 janvier, 5 février et 19 mars. Pratiquer ou découvrir le yoga en duo (1 adulte + 1 enfant) en petits cycles de 3 cours indépendants. Cette formule est destinée aux enfants de 4 à 8 ans et aux parents de tout âge. Au sein d'une même famille, un adulte peut venir un cours avec un enfant et un autre cours avec un autre enfant. Tous niveaux accueillis. Tenue confortable et tapis de sol ou couverture. Capacité de 4 à 9 duos.

Inscription : 06 81 11 08 92

Tarifs pour un duo adulte/enfant :

1 cours : 12 / 15 € - 2 cours : 20 / 25 € -

3 cours : 27 / 33 €.

### ViniYoga

Cycle "Préparer le renouveau" Mois 1 : Vers un nouveau départ (Janvier). Cours assuré par Laurence Muzet les mercredis 16 et 30 janvier de 20h à 21h15 à la maternelle. Le viniyoga consiste à adapter le yoga aux possibilités et besoins du pratiquant. Une particularité du viniyoga est d'utiliser le mouvement dans les postures, en le coulant à la respiration.

Tarifs à la séance : 7 / 10 € -

carnet de 10 cours : 65 / 90 €

### Stage Yoga et Périnée

Stage de Yoga avec Anne Riera. Le périnée au cœur de notre corps. Le Dimanche 3 février 2019 au Dojo (complexe du Bresson) de 9h à 12h. Non ce stage n'est pas réservé aux femmes, messieurs vous avez aussi le droit de venir ! Tenue confortable et tapis de sol.

Tarif pour les 3h de stage : 20 / 30 €.

Inscription : [yogaletouvet@yahoo.fr](mailto:yogaletouvet@yahoo.fr).

## Bibliothèque

### Êtes-vous livres samedi ?

Samedi 5 janvier - 10h30 à 12h

Une invitation chaque mois, pour parler de vos lectures autour d'un café, partager vos coups de cœur ou vos coups de pique, rencontrer d'autres lecteurs ou simplement écouter...

### Bébés à la Bib'

Mardi 8 janvier - 10h et 10h45

Un rendez-vous pour les tout-petits le premier mardi de chaque mois. Parents, assistantes maternelles, nounous et bébés lecteurs, venez partager un moment privilégié autour du livre !

### "Soirée pyjama"

Samedi 19 janvier - 18h30

Dans le cadre de la nuit de la lecture. Des histoires et des contes dans le noir pour les enfants à partir de 5 ans et les adultes.

Tenue pyjama exigée !

Doudous, oreillers bienvenus !

Sur inscription, nombre de places limité

### Horaires vacances

du 2 au 6 janvier

Mercredi : 10h30/12h30

Vendredi : 16h/19h

Samedi : 10h30/12h30

# 2019