



Centre Social et d'Animation Pierre Miallet  
CATALOGUE DES ACTIVITÉS SAISON 2023-24

13118 ISTRES - ENTRESSEN



[csapm.fr](http://csapm.fr)



# INDEX INTERACTIF

> **CLIQUEZ**  
POUR ACCÉDER À LA FICHE ACTIVITÉ

## ACTIONS SOCIALES

**A.N.A.A**  
ANGLAIS  
ARTS MARTIAUX  
ARTS PLASTIQUES  
BACHATA  
**BALADE FAMILLE**  
**BRUNCH MUSICAL**  
**BULLE DE JEUX**  
CHORALE  
**CINÉ SAVEURS**  
**CLUB NATURE**  
**CLUB SCIENCE-TECH**  
COACHING VOCAL  
COACHING VOCAL

## ANIMATIONS

CRÉA D'ÉCO  
CROC'DEVOIRS  
DANSE AFRICAINE  
DESSIN ADULTES  
DJEMBÉ  
**ENTREnSCÈNE**  
FAB LAB  
**FLE - FRANÇAIS**  
GOOD GAMES  
GUITARE  
HANDPAN  
HIP HOP  
INFORMATIQUE  
**JARDIN PARTAGÉ**

## ÉVÉNEMENTS

KIZOMBA  
**LOISIRS CRÉATIFS**  
**LOISIRS FAMILLE**  
MAKERS LAB  
MARCHE NORDIQUE  
**P.A.A.D.E**  
PEINTURE  
PIANO  
PILATES  
LA PLATEFORME DES ARTS  
RANDONNÉE  
**RELAIS ÉCOUTE**  
RELAXATION  
RÉPAR'CAFÉ

## ENVIRONNEMENT

## LOISIRS

ROCK DANSE  
SALSA DANSE  
SELF-DÉFENSE  
SOI PAR LE CHANT  
SOPHROLOGIE  
STRETCHING  
TAÏ CHI CHUAN  
**THÉÂTRE D'HUMOUR**  
THÉÂTRE KIDS  
YOGA  
YOGA STAGE

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

## DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

## TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ 12€ Adultes
- ➔ 15 à 27€ Famille



ACTIONS SOCIALES

**A.N.A.A**

📅 MERCREDIS, JEUDIS, VENDREDIS ⌚ RDV



**ACTIONS SOCIALES**

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

**GRATUIT**  
sans adhésion

## A.N.A.A

👤 **TOUT PUBLIC**

L'équipe « Aidants-Connect » de l'Accompagnement Numérique et Aide Administrative, vous accompagne sur rendez-vous les mercredis, jeudi et vendredi.  
Déclarations et actualisations sur les plateformes dématérialisées : Vie Quotidienne, Emploi, Logement, Santé, Impôts, Retraites

- + 10 PLACES PAR JOUR
- 📅 MERCREDIS, JEUDIS, VENDREDIS
- 🕒 9H00 > 11H00 | 14H00 > 16H30
- 📍 CSAPM

**GRATUIT** sans adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- 🕒 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 🕒 12€ Adultes
- 🕒 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# ANGLAIS

📅 TOUS LES LUNDIS ⌚ 17H00 > 18H00 > 19H00

à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## ANGLAIS

👤 +6 ANS

**6-8 & 9-11 ANS:** Vos enfants s'initient à l'anglais, avec des jeux linguistique, tout en s'amusant et découvrent les cultures et traditions du vaste monde anglophone.

**ADULTES :** Débutant ou déjà initié cet atelier est fait pour vous. S'initier ou pratiquer l'anglais quotidien de manière ludique à travers des thèmes et médias divers.

- 📅 LUNDIS 6-8 ANS
- 📅 LUNDIS 8-11ANS
- 📅 LUNDIS ADULTES
- ⌚ 17H > 18H
- ⌚ 18H > 19H
- ⌚ 19H > 20H
- + 10 PLACES
- + 10 PLACES
- + 10 PLACES
- 📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📅 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs adultes hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 csapm.entresсен

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# ARTS MARTIAUX

📅 TOUS LES LUNDIS ⌚ 19H00 OU 20H30



à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## ARTS MARTIAUX

👤 +18 ANS

«N'attaquer jamais. Ne jamais reculer.» - Maître CHINEN Kenyu  
Les arts martiaux d'Okinawa tirent leurs origines de l'influence chinoise et des échanges séculaires. Le Kobudo et le Shorin Ryu, étudiés dans le cadre du CSAPM, se distinguent par l'étude des armes anciennes et un combat à mains nues respectueux du corps. Ils prônent la non-agression et la détermination.

📅 TOUS LES LUNDIS

⌚ 19H00 > 20H15

+ 10 PLACES

📍 DOJO GYMNASSE, 13118 ENTRESSEN

📅 TOUS LES LUNDIS

⌚ 20H30 > 21H45

+ 10 PLACES

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# ARTS PLASTIQUES

📅 TOUS LES MERCREDIS ⌚ 14H00 OU 15H00

à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## ARTS PLASTIQUES

👤 6-15 ANS

Les mercredis "c'est de l'art" !

Les ateliers du mercredi au CSAPM offrent une liberté d'expression artistique aux enfants. Juliana, artiste diplômée de la Sorbonne, les guide dans l'apprentissage de différentes techniques artistiques pour exprimer leur créativité intérieure. Ambiance conviviale et cours ponctuels pendant les vacances.

➕ 10 PLACES 6-10 ANS

➕ 10 PLACES 11-15 ANS

📅 TOUS LES MERCREDIS

📅 TOUS LES MERCREDIS

⌚ 14H00 > 15H00

⌚ 15H00 > 16H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ASSOCIATION

**BACHATA**

DÉBUTANTS À  
INTERMÉDIAIRES

📅 LES LUNDIS 🕒 19H00 & 📅 JEUDIS 🕒 20H00



à partir de  
**14€**  
par mois\*



ASSOCIATION

📞 06 22 90 40 34 familymoov13@gmail.com

## DANSE BACHATA

👤 +18 ANS

La Bachata est un rythme dansant originaire de République Dominicaine, très folklorique. On peut le considérer comme un mélange de boléro avec d'autres influences musicales d'origine africaine et avec d'autres styles comme le son, le merengue, le cha-cha-cha et le tango. Pour le cours intermédiaire, une année de cours et pratique régulière sont demandées.

➕ SE RENSEIGNER SUR FAMILYMOOV.FR

📅 LES LUNDIS DÉBUTANT

📅 LES JEUDIS INTERMÉDIAIRE

🕒 20H00 > 21H00

🕒 20H00 > 21H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📅 À partir de **14€ / mois\***

\*Tarif hors adhésion, conditionné à l'inscription en couple, soit 140€/an/pers

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 csapm.entresсен

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- 🕒 Avis d'imposition
- 🕒 Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- 🕒 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 🕒 12€ Adultes
- 🕒 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





ANIMATIONS

# BALADE FAMILLE

📅 1 MERCREDI PAR MOIS ⌚ 13H00 > 17H00

**ADHÉSION  
+ PRIX SORTIE**



ANIMATIONS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## **BALADE EN FAMILLE** 👤 **Tout public**

«Ce n'est pas le but de la promenade qui compte, mais les petits pas qui y mènent» - proverbe chinois

Balade mensuelle familiale, moment convivial de partage et de rencontre avec la nature, en famille.

+ 16 PLACES

📅 1 MERCREDI PAR MOIS

⌚ 13H00 > 17H00

📍 RDV SUR LE PARVIS DU CSAPM

**ADHÉSION + PRIX SORTIE**

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



ÉVÉNEMENTS

# BRUNCH MUSICAL

📅 1 DIMANCHE PAR MOIS

🕒 11H00



ÉVÉNEMENTS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## BRUNCH MUSICAL FAMILLE

Le Brunch musical est un moment de scène ouverte musicale.  
Un dimanche par mois, partagez la musique autour d'un Brunch !  
Auditeur ou musicien vous serez les bienvenus !

+ 120 PLACES

📅 01/10, 26/11, 28/01/24, 18/02/24, 24/03/24, 21/04/24, 26/05/24

🕒 11H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

 À partir de **7€** / brunch\*

\*Tarifs adhérent hors adhésion, 12€ tarif plein

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet  [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

### DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

# BRUNCH MUSICAL

à partir de **7€**  
le brunch\*

## BRUNCH + SCÈNE OUVERTE

### UN DIMANCHE PAR MOIS SAISON 2023/24 - ENTRESSEN

# 11H

**7€**  
ADHÉRENT



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24

SOMMAIRE





ACTIONS SOCIALES

# BULLE DE JEUX

📅 JEUDIS ET VENDREDIS

🕒 9H00 > 12H00



**GRATUIT**  
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## BULLE DE JEUX LAEP 👤 0-6 ans

LAEP - Lieu d'Accueil Enfants Parents - Espace de jeux et de socialisation pour les enfants. Le LAEP permet aux enfants ne disposant pas de place en crèche d'amorcer un début de vie en collectivité. C'est également un lieu d'échanges entre parents avec la présence d'une psychologue spécialisée dans le domaine de la petite enfance qui pourra répondre à vos questions.

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 9H00 > 12H00

➕ 15 PLACES

📍 CSAPM - ENTRESSEN

📅 TOUS LES VENDREDIS

🕒 9H00 > 12H00

➕ 15 PLACES

📍 MAISON DE TRIGANCE

**GRATUIT** sans adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ 12€ Adultes
- ➔ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# CHORALE

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 18H30 > 20H30

**2€**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## CHORALE

👤 +18 ANS

CHOR'ALLEZ CHANTE ? QUESAKO ? Une chorale liturgique... Que nenni. Une chorale lyrique... carrément pas. Une chorale mixte... Gagné. Que vous soyez d'ENTRESSEN ou non, vous êtes les bienvenus. Vous êtes timide mais vous aimez chanter alors la chorale est faite pour vous (il est plus facile de chanter en groupe que seul face à un public).

+ 25 PLACES

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 18H30 > 20H30

📍 ÉCOLE CLÉS DES CHAMPS - 13118 ENTRESSEN

📄 Forfait **2€ /mois\***

\*Tarifs hors adhésion soit 20€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet

📷 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ÉVÉNEMENTS

# CINÉ SAVEURS

📅 6 SOIRÉES PAR SAISON

🕒 19H30

à partir de

**7€**

par soir\*

# Ciné Saveurs

## À VOIR ET À MANGER !

**9€** TARIF PLEIN

**7€** TARIF ADHÉRENT

**5€** TARIF RÉDUIT  
+12 ANS | CONVENTIONNÉ  
SITUATION DE HANDICAP

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



ÉVÉNEMENTS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## CINÉ SAVEURS

👨‍👩‍👧‍👦 FAMILLE

Partez à la découverte d'un pays, d'une région à travers un documentaire cinématographique et la rencontre de son réalisateur. Une dégustation inspirée des plats du pays à l'honneur finira votre exploration ! N'oubliez pas vos couverts !

+ 100 PLACES

📅 06/10/23, 17/11/23, 01/12/23, 12/01/24, 09/02/24, 15 ou 22/03/24

🕒 19H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

🍽 À partir de **7€ / soir\***

\*Tarifs adhérent, hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 🍽 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ENVIRONNEMENT

# CLUB NATURE

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 16H30 > 18H00



à partir de  
**5,90 €**  
par mois\*



ENVIRONNEMENT

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## CLUB NATURE

👤 6-10 ANS

La plus belle façon de se mettre à l'écoute de la nature c'est de l'observer et de l'écouter. Avec le Club Nature, les enfants prennent le temps de la découvrir tout en s'amusant.

+ 8 PLACES

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 16H30 > 18H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **5,90 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 9,70€/mois soit 97€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](http://csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- 🕒 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 🕒 12€ Adultes
- 🕒 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





ENVIRONNEMENT

# CLUB SCIENCE-TECH

📅 LES MARDIS & MERCREDIS ⌚ 3 HORAIRES



ENVIRONNEMENT

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

à partir de

**10,70** €  
par mois\*

## CLUB SCIENCE-TECH 👤 6-10 ANS

Le club Science-Tech est un espace de découverte et d'apprentissage où l'on s'amuse à bricoler, créer comme innover, à partir de kits de construction et/ou de matériaux de récupération. 3 créneaux pour des activités adaptées.

📅 MARDIS

🕒 16H30 > 18H00

👤 8 👤 6-11 ANS

📅 MERCREDIS

🕒 9H30 > 10H30

👤 8 👤 6-8 ANS

📅 MERCREDIS

🕒 11H00 > 12H00

👤 8 👤 8-10 ANS

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- 🕒 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 🕒 12€ Adultes
- 🕒 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# COACHING VOCAL

📅 RDV INDIVIDUEL ⌚ HORAIRES CONVENUS



à partir de  
**17€**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## COACHING VOCAL 👤 +10 ANS

Débutants et confirmés sont accueillis pour des séances d'une heure dédiées à l'exploration de la voix. Accompagnement, ressenti, technique vocale, écoute et rythmique sont au programme. Un voyage intérieur pour révéler et développer votre potentiel vocal.

- + 18 PLACES
- 📅 SUR RDV LES MARDIS / MERCREDIS / JEUDIS
- ⌚ HORAIRES CONVENUS
- 📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **17€ / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 26,60 €/mois soit 266 €/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ASSOCIATION

# COACHING VOCAL

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 SUR RDV



ASSOCIATION

☎ 06 69 55 97 41 ✉ sonia.k@hotmail.fr



à partir de  
**54€**  
par mois\*

## COACHING VOCAL ADULTES

ACE, une association musicale, propose des cours de chant, des stages de développement personnel en musique, ainsi que des événements culturels variés tels que des concerts et des animations pour tous les publics.

+ SE RENSEIGNER AUPRÈS DE L'ASSOCIATION A.C.E

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 SUR RDV

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

 À partir de **54 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion, pour 1 séance de 30 min / semaine  
69€/mois > 45 min / semaine  
86€/mois > 60 min / semaine

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet  [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### DOCUMENTS À FOURNIR

- 👉 Avis d'imposition
- 👉 Attestation et N°CAF

### TARIFS ADHÉSIONS

- 👉 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 👉 12€ Adultes
- 👉 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# CRÉA D'ÉCO

📅 1 MARDIS PAR MOIS

🕒 14H00 > 16H30



**5€**  
la séance\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## CRÉA D'ÉCO

👤 +18 ans

Annick et Carmen vous accueillent pour partager un moment de création cado éco - avec toute sorte de matériaux.

➕ 8 PLACES

📅 MARDIS 16/09, 10/10, 7/11, 28/11, 16/01, 13/02, 26/03, 16/04, 7/05

🕒 14H00 > 16H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📅 **5 € / séance\***

📅 **40 € / an\***

\*Tarifs hors adhésion  
Prix constaté 4€/mois soit 40€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ACTIONS SOCIALES

# CROC'DEVOIRS

📅 TOUS LES MERCREDIS ⌚ 10H00 > 12H00



**GRATUIT**  
sur adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## CROC'DEVOIRS

👤 CP > CM2

Il s'agit d'un soutien méthodologique pour accompagner les enfants du CP au CM2 dans la réalisation de leurs devoirs.

➕ 6 PLACES

📅 TOUS LES MERCREDIS

⌚ 10H00 > 12H00

📍 CSAPM

**GRATUIT** sur adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# DANSE AFRICAINE

📅 TOUS LES VENDREDIS ⌚ 18H15 > 19H45



à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## DANSE AFRICAINE +18 ANS

Explorez et pratiquez la danse africaine traditionnelle, le coupé décalé, l'azonto et les afrobeats. Ces pas de danse en harmonie avec les nouveaux sons du continent séduisent de plus en plus d'adeptes à travers le monde. Rejoignez cette passionnante aventure !

+ 15 PLACES

📅 TOUS LES VENDREDIS

⌚ 18H15 > 19H45

📍 ÉCOLE CLÉS DES CHAMPS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# DESSIN ADULTES

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 14H30 > 15H30



à partir de  
**8 €**,60  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## DESSIN ADULTES

👤 +18 ANS

Découverte et pratique du dessin académique.

+ 8 PLACES

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 14H30 > 15H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# DJEMBÉ

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H30 > 11H30

à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## DJEMBÉ

👤 +15 ANS

Vous découvrirez la polyrythmie (mélange de rythmes) et nous vous aiderons à trouver votre place dans un ensemble complexe, en ne jouant que des phrases simples.

+ 10 PLACES

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H30 > 11H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ÉVÉNEMENTS

# ENTREnSCÈNE

📅 3 CONCERTS PAR SAISON

🕒 19H00



à partir de

**5€**

le concert\*

PRIX DU TALENT MUSICAL LOCAL 2023

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



ÉVÉNEMENTS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## ENTREnSCÈNE

👤 FAMILLE

C'est un tout nouveau tremplin musical amateur dédié à la création musicale sous toutes ses formes scéniques. Fédératrice et transgénérationnelle, la musique porte un pouvoir bienfaiteur sur le collectif. Promouvoir les qualités créatives et la réalisation de soi sonnent comme étant d'utilité sociale pour le CSAPM. Inscription GRATUITE à partir du 01 décembre 2023 !

+ 120 PLACES

📅 12/04 & 13/04, 01/06

🕒 19H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **5€** / concert\*

\*Tarifs adhérent

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# FAB LAB

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 12H00



**5€**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## FAB LAB

👤 +18 ANS

Le Fab Lab est un réseau de compétences qui propose des ateliers : informatiques en initiation toute l'année ou à la séance sur le dépannage logiciel / c'est aussi de la découverte domotique et l'internet des objets ou encore de "markerslab" qui soutiennent et accompagnent vos projets.

+ 8 PLACES

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 12H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 **5€ / mois\***

\*Tarifs hors adhésion  
Prix constaté 5€/mois soit 50€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ACTIONS SOCIALES

# FLE - FRANÇAIS

📅 MERCREDIS ⌚ 17H30 📅 JEUDIS ⌚ 18H30

**GRATUIT**  
sur adhésion

Parlez-vous  
français?

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## FLE

👤 +18 ANS

Français Langue Étrangère - cet atelier, destiné aux personnes étrangères ne parlant pas le français, vous permettra d'apprendre le français.

📅 TOUS LES MERCREDIS

⌚ 17H30 > 19H00

+ 12 PLACES

📍 CSAPM

📅 TOUS LES JEUDIS

⌚ 18H30 > 20H00

+ 12 PLACES

📍 CSAPM

**GRATUIT** sur adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 csapm.entressen

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ⌚ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ⌚ 12€ Adultes
- ⌚ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# GOOD GAMES

📅 MERCREDIS

🕒 15H00 > 17H00



**6€**  
par séance\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## GOOD GAMES

👤 COLLÉGIENS

Accrobranche, expo manga, paintball, ça vous branche ? Ou peut-être un voyage ? Le club Good Games propose des activités collectives où l'initiative de chacun est encouragée. Nous recueillons les envies de chacun, montons des projets et les concrétisons ensemble. Rejoignez-nous pour une aventure passionnante !

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 15H00 > 17H00

+ 8 PLACES

📍 CSAPM

**6€ Séance\***

\*Tarifs hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](http://csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ 12€ Adultes
- ➔ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# GUITARE

📅 TOUS LES LUNDIS ⌚ À PARTIR DE 17H00

à partir de

**10** €  
**,70**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## GUITARE

👤 +8 ANS

Classes collectives de guitare adaptées à tous niveaux et exigences. Découverte de l'instrument, accompagnement, rythme, harmonie, lecture de grilles. Techniques d'improvisation et interprétation. Classes sont organisées par âges (Enfants - Ado - Adultes) et le plus important par niveaux (Débutant - Intermédiaire - Avancé). **Guitare non fournie.**

➕ 8 PLACES PAR SÉANCE

📅 TOUS LES LUNDIS

⌚ À PARTIR DE 17H00 SUR RDV

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# HANDPAN

📅 1 SAMEDI SUR 2 ⌚ 9H00 > 12H00

à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## HANDPAN

👤 +18 ANS

Si vous êtes attiré par le son envoûtant du handpan, rejoignez nos cours d'initiation. Découvrez ses origines, sa fabrication, apprenez à faire résonner les notes, jouez des morceaux et peut-être même composez les vôtres. Vous pouvez aussi simplement vous détendre en écoutant cet instrument en live

+ SÉANCE EN BINÔME

📅 1 SAMEDI SUR 2

⌚ 9H00 > 12H00 4 SÉANCES DE 45 MIN

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# HIP HOP

📅 TOUS LES MERCREDIS ⌚ 14H00 > 15H00

à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## HIP HOP

👤 +7 ANS

Une heure dédiée à la découverte et au perfectionnement de cette danse urbaine. Sous la guidance de Hédi, vous explorerez principalement le breakdance, avec son travail au sol et ses figures acrobatiques. Développez votre style et votre créativité dans cet art dynamique et passionnant !

+ 15 PLACES

📅 TOUS LES MERCREDIS

⌚ 14H00 > 15H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# INFORMATIQUE

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 12H00

à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*

À LA CARTE

**20 €**

la séance\*\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## INFORMATIQUE

👤 +18 ANS

INITIATION : Débutants bienvenus ! À l'Atelier informatique, découvrez l'informatique, bureautique, graphisme, sites web. Stages thématiques à votre impulsion !

À LA CARTE : dépannage hardware et software, - stages thématiques. 20€ la séance

📅 INITIATION LES SAMEDIS

📅 À LA CARTE LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 10H30

🕒 9H00 > 12H00

➕ 8 PLACES

➕ 8 PLACES > 20€ la séance

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs «initiation» hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.  
\*\*Tarifs «à la carte» hors adhésion.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ENVIRONNEMENT

# JARDIN PARTAGÉ

📅 3ÈME SAMEDIS 🕒 10H00 > 16H00



ENVIRONNEMENT

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## CULTIVO

**GRATUIT**  
sur adhésion

# Le Champ des Possibles

**GRATUIT**  
SUR ADHÉSION

JARDIN PARTAGÉ  
DU CSAPM ENTRESSEN

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

## JARDIN PARTAGÉ TOUT PUBLIC

Le jardin partagé "Cultivons le Champ des Possibles", est un projet ouvert à tous sur l'année. Nous nous rencontrons le 3ème samedi de chaque mois (hors vacances scolaire) pour tisser des liens, favoriser l'échange, les connaissances et développer la biodiversité.

+ 100 PLACES

📅 16/09, 18/11, 16/12, 20/01, 17/02, 16/03, 15/06

🕒 10H00 > 16H00 + REPAS PARTAGÉ

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN



**GRATUIT** + adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    @ csapm.entressen

### DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### TARIFS ADHÉSIONS

- 🕒 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- 🕒 12€ Adultes
- 🕒 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





ASSOCIATION

**KIZOMBA**

DÉBUTANTS À  
INTERMÉDIAIRES

📅 TOUS LES JEUDIS ⌚ 19H00 > 22H00



ASSOCIATION

☎ 06 22 90 40 34 familymoov13@gmail.com



à partir de  
**14€**  
par mois\*

## DANSE KIZOMBA

👤 ADULTES

La Kizomba désigne une danse angolaise, pratiquée sur la musique Kizomba. La danse se décline elle-même en plusieurs sous-catégories (kizomba au sens strict, urban kiz, tradi, tarraxinha). La kizomba se caractérise par sa connexion entre les danseurs. Cours intermédiaire ouvert aux danseurs ayant pris un an de cours et pratique régulière en soirées.

➕ SE RENSEIGNER SUR FAMILYMOOV.FR

📅 LUNDIS DÉBUTANTS 📅 JEUDIS INTERMÉDIAIRE

⌚ 19H00 > 21H00

⌚ 21H00 > 22H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **14€ / mois\***

\*Tarif hors adhésion, conditionné à l'inscription en couple, soit 140€/an/pers

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



ANIMATIONS

# LOISIRS CRÉATIFS

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 13H30 > 17H00



**GRATUIT**  
sur adhésion



ANIMATIONS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## LOISIRS CRÉATIFS 👤 +18 ANS

Vous avez un hobby ou une passion que vous souhaitez partager, venez échanger autour d'activités artistiques (scrapbooking, cartonnage, tricot, crochet, tableau de sable, home déco... et bien plus encore) ou moments conviviaux autour d'un café. Nous organisons également 2 sorties par an sur les salons de loisirs créatifs à Montpellier et à Marseille.

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 13H30 > 17H00

➕ 12 PLACES

📍 TRIGANCE - RUE DE LA FUTAIE, 13800 ISTRES

**GRATUIT** + adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](http://csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 👤 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

**SOMMAIRE**





ANIMATIONS

# LOISIRS FAMILLE

📅 VACANCES SCOLAIRES ⌚ 14H00 > 16H30



**6€**  
par séances\*



ANIMATIONS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## LOISIRS FAMILLE Tout public

C'est un espace dédié aux activités artistiques, culturelles et ludiques à partager en famille dans un autre lieu que la maison, des sorties thématiques où parents/enfants ou grands-parents petits enfants pourront découvrir les trésors de notre région.

+ 10 PLACES

📅 VACANCES SCOLAIRES

⌚ 14H00 > 16H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

 **6 € / séance\***

\*Tarifs hors adhésion.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet  [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

**SOMMAIRE**





LOISIRS

# MAKERS LAB

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 12H00



**20€**  
par séance\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## MAKERS LAB

👤 ADULTES

Obtenez l'aide et le soutien nécessaires pour vos projets de domotique, d'informatique, de sciences, etc. Nous vous accompagnons dans l'Internet des objets connectés pour concrétiser vos idées et atteindre vos objectifs.

+ 8 PLACES

📅 TOUS LES SAMEDIS

🕒 9H00 > 12H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 **20 € / séance\***

\*Tarifs hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# MARCHE NORDIQUE

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 9H00 > 11H00

à partir de

**2** €  
**,20**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## MARCHE NORDIQUE +18 ANS

L'activité sportive de marche avec bâtons s'adresse à toutes les personnes désireuses de faire de la remise en forme et prioritairement aux personnes atteintes de maladies chroniques. Elle s'inscrit dans le cadre du dispositif Sport Santé, l'APAP : Activité Physique Adaptée Personnalisée, et prend ainsi en compte vos problématiques de santé.

+ 15 PLACES

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 9H00 > 11H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

À partir de **2,20 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 5€/mois soit 50€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ACTIONS SOCIALES  
**P.A.A.D.E**

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 16H00 > 19H00



ACTIONS SOCIALES  
☎ 04 90 50 69 49 ✉ paade@csapm.fr

## POINT D'APPUI ET D'ACCÈS AUX DROITS DES ÉTRANGERS

Le P.A.A.D.E vous accompagne dans vos démarches :

- administratives liées aux conditions de séjour
- liées au contrat d'accueil et d'intégration
- d'accès aux droits sociaux et aux services publics
- de constitution de dossiers juridiques et administratifs (titre de séjour, dcm, visa, nationalité, regroupement familial, aide juridictionnelle, etc.)

👤 **PUBLIC CONFRONTÉ AUX DROITS DES ÉTRANGERS**

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 SUR RENDEZ-VOUS

📍 CSAPM - RUE COULIÈS 13118 ENTRESSEN

📄 **GRATUIT** sans adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24 →



### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ 12€ Adultes
- ➔ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# PEINTURE

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 14H00 > 17H00

à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## PEINTURE

👤 +18 ANS

Explorez et pratiquez la peinture figurative contemporaine en vous basant sur vos projets individuels. Découvrez de nouvelles techniques, développez votre style et exprimez votre créativité dans l'art contemporain. Un accompagnement personnalisé pour vous guider dans cette aventure artistique.

+ 12 PLACES

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 14H00 > 17H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# PIANO

📅 LUNDIS, MARDIS, MERCREDIS ⌚ SUR RDV

à partir de  
**19,30 €**  
par mois\*



Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**  
CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## PIANO

👤 +8 ANS

La pratique du piano, vous permettra de développer de nombreux éléments, tels que le rythme, la hauteur des sons, le tempo, la valeur des notes, etc. Dans la pratique, vous effectuez un véritable exercice de concentration pendant que vous jouez les chansons que vous aimez. Séance de 30 minute.

📅 TOUS LES LUNDIS, MARDIS, MERCREDIS

⌚ À PARTIR DE 17H00 LUNDI ET MARDI, 9H00 LE MERCREDI

+ 15 PLACES

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **19,30 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 28,40€/mois soit 284€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 csapm.entressen

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# PILATES

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 11H30 > 12H30

à partir de

**2** €  
**,20**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## PILATES

👤 +18 ANS

Renforcez corps et esprit avec le Pilates, mélange harmonieux de mouvements fluides et de respirations, pour une meilleure santé globale. Elle s'inscrit dans le cadre du dispositif Sport Santé, l' APAP : Activité Physique Adaptée Personnalisée, et prend ainsi en compte vos problématiques de santé.

+ 15 PLACES

📅 TOUS LES LUNDIS

🕒 11H30 > 12H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **2,20 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 5€/mois soit 50€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ASSOCIATION

# LA PLATEFORME DES ARTS

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 9H00 > 16H30

**2€**  
par mois\*



ASSOCIATION

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## LA PLATEFORME DES ARTS 👤 +18 ANS

Une expérience unique et originale en collectif d'artistes : on vous propose à travers des projets collectifs de promouvoir l'art mêlant dessin/peinture et technique contemporaines - et ainsi animer avec nous le lieu d'exposition de la Chapelle d'Entressen.

➕ SE RENSEIGNER AUPRÈS DE LA PLATEFORME DES ARTS

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 10H00 > 18H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📅 **2€ / mois\***

\*Tarifs hors adhésion soit 20 €/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📷 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# RANDONNÉE

📅 MARDIS ET JEUDIS ⌚ 8H30 > 12 ou 17H00



à partir de  
**4€**  
par séance\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## RANDONNÉE

👤 +18 ANS

La randonnée au CSAPM se pratique encadrée par cinq animateurs chevronnés, à tout âge dès 18 ans, le mardi pour des randonnées à la journée dans le département, mais aussi chez nos voisins Gardois et Vauclusiens, et le jeudi matin pour découvrir les Alpilles, la côte bleu, les collines salonnaises...Et nous nous y rendons en minibus.

+ 24 PLACES LE MARDI

📅 TOUS LES MARDIS

⌚ 8H30 > 17H00

📍 SUR SITE

+ 24 PLACES LE JEUDI

📅 TOUS LES JEUDIS

⌚ 8H30 > 12H00

📍 SUR SITE

📅 **8€** journée\*

\*Tarifs hors adhésion

📅 **4€** 1/2 journée\*

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 csapm.entressem

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





ACTIONS SOCIALES

# RELAIS ÉCOUTE

📅 TOUS LES JOURS

🕒 SUR RENDEZ-VOUS



**GRATUIT**  
sans adhésion



ACTIONS SOCIALES

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## RELAIS ÉCOUTE

👤 Tout public

Nous mettons à votre disposition un espace d'accompagnement pour vos démarches administratives, le soutien à la parentalité face aux difficultés, la mise en relation avec nos partenaires sociaux, emplois, juridiques, et l'aide aux départs en vacances. Les rendez-vous sont disponibles uniquement à l'accueil du Centre Social et d'Animation Pierre Miallet.

📅 TOUS LES JOURS

🕒 UNIQUEMENT SUR RENDEZ-VOUS

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

**GRATUIT** sans adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# RELAXATION

📅 LES MARDIS ET MERCREDIS



à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## RELAXATION

👤 +18 ANS

Rejoignez-nous pour un moment de détente lors de cet atelier visant à réduire le tonus musculaire et les tensions nerveuses. Notre objectif est de favoriser un retour progressif à l'équilibre. N'oubliez pas d'apporter votre tapis de sol pour une expérience confortable.

📅 TOUS LES MARDIS

+ 15 PLACES PAR SÉANCE

🕒 18H15 > 19H15

📍 ENTRESSEN

📅 TOUS LES MERCREDI

+ 15 PLACES PAR SÉANCE

🕒 19H00 > 20H00

📍 TRIGANCE

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ 12€ Adultes
- ➔ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# RÉPAR'CAFÉ

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

**20€**  
la réparation\*



Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## RÉPAR'CAFÉ

👤 +18 ANS

Lorsque votre robot, sèche-cheveux, aspirateur ou tout autre appareil électroménager tombe en panne, ne le jetez pas ! Didier est là pour vous aider à les réparer. Faites des économies et redonnez vie à vos appareils grâce à son assistance précieuse.

+ 3-4 PLACES

📅 DU LUNDI AU VENDREDI

🕒 SUR RDV

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 **20€/ réparation\***

\*Tarifs hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ **12€** Adultes
- ➡ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ASSOCIATION

**ROCK**

DANSE

DÉBUTANTS À  
INTERMÉDIAIRES

📅 LES LUNDIS

🕒 19H00 OU 21H00



à partir de

**14€**

par mois\*



ASSOCIATION

📞 06 22 90 40 34 familymoov13@gmail.com

## DANSE ROCK

👤 +18 ANS

Venez découvrir ou vous perfectionner dans le Rock 6 temps. Dansez sur des sons rétro ou actuels et partagez de bons moments avec les danseurs de votre groupe. Une expérience de plaisir et de convivialité vous attend.

➕ SE RENSEIGNER SUR FAMILYMOOV.FR

📅 LUNDIS DÉBUTANTS

📅 LUNDIS INTERMÉDIAIRE

🕒 19H00 > 20H00

🕒 21H00 > 22H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📁 À partir de **14€ / mois\***

\*Tarif hors adhésion, conditionné à l'inscription en couple, soit 140€/an/pers

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📁 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



ASSOCIATION

**SALSA DANSE**

DÉBUTANTS À  
AVANCÉS

📅 MERCREDIS OU JEUDIS ⌚ À PARTIR DE 19H

à partir de

**14€**

par mois\*



ASSOCIATION

☎ 06 22 90 40 34 familymoov13@gmail.com

## DANSE SALSA

👤 ADULTES

Plongez dans l'univers vibrant de la Salsa, une danse d'origine cubaine, au rythme enjoué, qui a conquis le monde entier. Que vous soyez débutants ou danseurs expérimentés, nous vous invitons à nous rejoindre pour partager la passion de cette belle danse. Ensemble, créons des moments de connexion, d'énergie et de plaisir sur la piste de danse.

+ SE RENSEIGNER SUR FAMILYMOOV.FR

📅 MER. DÉBUTANTS | MER. INTERMÉDIAIRE | MER. AVANCÉS

🕒 19H00 > 20H00

🕒 20H00 > 21H00

🕒 21H00 > 22H00

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **14€ / mois\***

\*Tarif hors adhésion, conditionné à l'inscription en couple, soit 140€/an/pers

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 csapm.entresсен

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

➡ Avis d'imposition

➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants

➡ 12€ Adultes

➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# SELF-DÉFENSE

📅 MARDIS & MERCREDIS ⌚ 18H00



à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## SELF-DÉFENSE

👤 +11 ANS  
👤 ADULTES

Découvrez l'art de la self-défense et de la gestion des conflits. Apprenez à vous protéger sans arme grâce à diverses techniques de combat tirées de différents arts martiaux.

📅 MARDIS

⌚ 18H00 > 19H00

+ 11-15 ANS

📍 ENTRESSEN

📅 MERCREDIS

⌚ 18H00 > 19H00

+ 16-18 ANS

📍 ENTRESSEN

📅 MARDIS, MERCREDIS

⌚ 19H00 > 20H00

+ +18 ANS

📍 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs Adulte hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entresesen](https://www.csapm.entresesen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# SOI PAR LE CHANT

📅 1 MARDIS PAR MOIS

🕒 19H00 > 21H30

**10€**  
la séance\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## SOI PAR LE CHANT

👤 +18 ans

Trouver sa voie par la voix - l'expression de soi à travers des exercices et jeux scéniques, vous permettront de pauser votre voix, de vous affirmer dans votre interprétation et ....être vous tout simplement.

+ 12 PLACES

🕒 1 MARDI PAR MOIS 19H00 > 21H30

📅 10/10, 21/11, 19/12, 30/01, 13/02, 26/03, 09/04, 21/05, 18/06

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 **10€ /séance\***

\*Tarifs hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# SOPHROLOGIE

📅 MARDIS ⌚ 9H00 📅 MERCREDIS ⌚ 18H00

à partir de

**8** €  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## SOPHROLOGIE

👤 ADULTES

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente. La sophrologie amène la personne à mieux se connaître.

📅 TOUS LES MARDIS

⌚ 9H00 > 10H00

+ 10 PLACES

📍 ENTRESSEN

📅 TOUS LES MERCREDIS

⌚ 18H00 > 19H00

+ 10 PLACES

📍 TRIGANCE

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# STRETCHING

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 17H30 > 18H30



à partir de  
**10,70 €**  
par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## STRETCHING

👤 ADULTES

Le stretching améliore souplesse, maintien, prévient douleurs musculaires et articulaires. Effets positifs sur la silhouette. Apporte relaxation et concentration. Pratique complète pour le bien-être du corps et de l'esprit.

+ 12 PLACES

📅 TOUS LES JEUDIS

🕒 17H30 > 18H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10,70 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 19,80€/mois soit 198€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.csapm.entressen.fr)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS

# TAÏ CHI CHUAN

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 17H30 > 18H30



à partir de

**8 €**  
**,60**

par mois\*



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## TAÏ CHI CHUAN

👤 +18 ANS

Le Tai-chi est une «gymnastique énergétique globale» qui met l'accent sur la précision du geste, la respiration maîtrisée et la méditation. Cet art utilise l'énergie comme support, visant à harmoniser le Qi (énergie corporelle), améliorer la souplesse et renforcer le système musculo-squelettique.

+ 12 PLACES

📅 TOUS LES MARDIS

🕒 17H30 > 18H30

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **8,60 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 17,70€/mois soit 177€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entresesen](https://www.instagram.com/csapm.entresesen)

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



[csapm.fr](https://www.csapm.fr)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



ÉVÉNEMENTS

# THÉÂTRE D'HUMOUR

📅 6 SPECTACLES PAR SAISON

🕒 21H00



à partir de  
**10€**  
le spectacle\*

# Théâtre d'humour

Programmation Françoise Slotala  
2022-2023

**14€** | **10€**  
TARIF PLEIN | ADHÉRENT

9€ TARIF CONVENTIONNÉ | 6€ TARIF - DE 12ANS, SANS EMPLOI  
OU EN SITUATION D'HANDICAP



**RÉSERVATION**  
04 90 50 69 49

Centre Social et d'Animation  
Pierre Miallet

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



ÉVÉNEMENTS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## THÉÂTRE D'HUMOUR 👨‍👩‍👧‍👦 FAMILLE

Rendez-vous historique de la programmation culturelle du CSAPM, Françoise Slotala sélectionne 6 spectacles humoristiques par an pour travailler les zygomatiques !

+ 250 PLACES

📅 6 SPECTACLES PAR AN

🕒 21H00

📍 LA GRANGE AVENUE DE LA CRAU 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **10€** /spectacle\*

\*Tarifs adhérent hors adhésion

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    @ csapm.entressen

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE





LOISIRS

# THÉÂTRE KIDS

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 17H30 > 18H45

à partir de

**5 €**  
**,90**

par mois\*



Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ [accueil@csapm.fr](mailto:accueil@csapm.fr)

## THÉÂTRE KIDS

👤 +7 ANS

Espace d'expression ludique pour les 6-12 ans, il développe l'imaginaire, la confiance en soi et la coopération. Les jeux théâtraux enseignent les bases du théâtre, utiles dans la vie quotidienne : travail en groupe, gestion de la timidité, etc.  
Principe : «tous participent et s'entraident». Spectacle de fin d'année dans la joie et la bonne humeur.

+ 12 PLACES

📅 TOUS LES MERCREDIS

🕒 17H30 > 18H45

📍 CSAPM - RUE DE COULIÈS, 13118 ENTRESSEN

📄 À partir de **5,90 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 9,70€/mois soit 97€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📱 [csapm.entressen](https://www.instagram.com/csapm.entressen)

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➔ Avis d'imposition
- ➔ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➔ **5€** Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➔ **12€** Adultes
- ➔ **15 à 27€** Famille

SOMMAIRE



LOISIRS  
**YOGA**

📅 VENDREDIS ⌚ 9H00 📅 LUNDIS ⌚ 18H00

à partir de  
**12,90 €**  
par mois\*



Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr



LOISIRS

☎ 04 90 50 69 49 ✉ accueil@csapm.fr

## YOGA

👤 +18 ANS

Offrez-vous un instant de bien-être avec le Yoga ! Les postures associées à la respiration améliorent mobilité et souplesse. Concentration, lâcher-prise et techniques respiratoires spécifiques (pranayama) sont au rendez-vous. Relaxation guidée pour conclure cet précieux moment.  
Objectif : **SE FAIRE DU BIEN !**

📅 VENDREDIS

+ 15 PLACES

⌚ 9H00 > 10H15

📍 CSAPM

📅 LUNDIS

+ 9 PLACES

⌚ 18H00 > 19H15

📍 ESPACE BUISSONNIÈRE

📅 LUNDIS

+ 9 PLACES

⌚ 19H30 > 20H15

📄 À partir de **12,90 € / mois\***

\*Tarifs hors adhésion conditionnés au tableau CAF des quotients familiaux, prix médian (tarif 4) constaté 24,70€/mois soit 247€/an.

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet 📱 csapm.entressen

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📄 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE



ASSOCIATION

# YOGA STAGE

📅 1 SAMEDI PAR MOIS

🕒 9H00 OU 12H00



ASSOCIATION

☎ 06 62 50 26 81 sylvieletreut13@gmail.com

**45€**  
par stage

## YOGA

👤 +18 ANS

Chaque atelier proposé par l'association Dynamique Zen sera composé de plusieurs thèmes que nous aborderons au cours de la saison et ponctuerons par une pause gourmande ! Yoga Traditionnel, Yin Yoga, Yoga des Yeux, Techniques Respiratoires (Pranayama), Hormone Yoga (Femmes), Yoga du Rire, Yoga Nidra, Introduction à la Méditation.

+ 15 PLACES

📅 16/09, 14/10, 18/11, 16/12, 13/01, 10/02, 16/03, 13/04, 25/05, 15/06

🕒 9H00 > 12H00

📍 MAISON DE QUARTIER TRIGANCE - RUE DE LA FUTAIE, ISTRES

📅 **45 € / stage**

📍 Centre Social et d'Animation Pierre Miallet    📷 csapm.entressen

Centre Social et d'Animation  
**Pierre Miallet**

CATALOGUE 2023-24



csapm.fr

### 📁 DOCUMENTS À FOURNIR

- ➡ Avis d'imposition
- ➡ Attestation et N°CAF

### 📅 TARIFS ADHÉSIONS

- ➡ 5€ Chômeurs, -18ans, étudiants
- ➡ 12€ Adultes
- ➡ 15 à 27€ Famille

SOMMAIRE