

# Animations sur podiums

## Les RDV de la matinée

- Séance d'Avifit - **Le Club d'Aviron - stand 14**
- Escrime et Sabre Laser - **MJC - stand 38**
- Circuit « Tabata » de remise en forme - **C la forme - stand 41**
- Solo Jazz / Lindy Hop (Swing adultes) & Street Danse (Swingville kids) - **Swingville - stand 13**
- Démonstrations de Body Karaté - **Centre de Karaté Mauguio - stand 42**
- Tango Argentin - **Tang'Azur - stand 15**
- Démonstration d'Arts Martiaux - **Gelanggang Pendita Bunian - stand 64**
- Circuit « Tabata » de remise en forme - **C la forme - stand 41**
- Solo Jazz / Lindy Hop (Swing adultes) & Street Danse (Swingville kids) - **Swingville - stand 13**
- Démonstration d'Hapkido - **Hapkido Self - stand 16**

## Les RDV de l'après-midi

- Séance d'Avifit - **Club d'Aviron - stand 14**
- Danses Espagnoles - **MJC - stand 38**
- Démonstration de judo : Enfants et adultes - **École de Judo Jujitsu - stand 62**
- Solo Jazz / Lindy Hop (Swing adultes) & Street Danse (Swingville kids) - **Swingville - stand 13**
- Démonstration d'Hapkido - **Hapkido Self - stand 16**
- Danses Country - **MJC - stand 38**
- Danses Bollywood - **Kala - stand 65**
- Démonstrations de Karaté (tout public) - **Centre de karaté Mauguio - stand 42**
- Danses de couples, danses de salon - **MJC - stand 38**
- Démonstration de Judo (tout public) - **École de Judo Jujitsu - stand 62**

## Service Vie Associative

04 67 29 05 23 ou 06 43 09 88 12  
vie.associative@mauguio-carnon.com  
www.mauguio-carnon.com

# Forum des ASSOS 2022

**SAMEDI 3 SEPTEMBRE**

**10H-17H • MAUGUIO**

Parvis des Arènes  
Boulevard Jean Macé

# Ateliers découvertes et initiations

## Cour Prévert

**10h30 – 11h00 :** Yoga en famille ou enfants avec postures, exercices de respiration et de relaxation – **Les Jeunes Yogis – stand 67**

**11h00-11h45 :** Un viniyoga (yoga doux traditionnel avec contrôle respiratoire et temps d'observation) suivi d'une courte méditation – **Bahyana Yoga – stand 7**

**15h00-15h45 :** Un vinyasa (enchaînement doux de postures, alliant mémorisation et fluidité) suivi d'une courte relaxation – **Bahyana Yoga – stand 7**

**15h30-16h00 :** Routine énergétique et Sophrozen pour se connecter à l'instant présent  
**Graines d'Éveil – stand 70**

**16h00 – 16h30 :** Méditations et libération des émotions – **Libération des émotions – stand 39**

## Salle Prévert

**15h00 :** Street Dance Enfants / Ados – **Swingville – stand 13**

**15h30 :** Initiation Danse Bollywood – **Kala – stand 65**

**16h00 :** Découverte de jeu de Tarot, partie de cartes (cachée ou à découvert)  
**Club de Tarot Mauguio – stand 69**

## Maison des Associations

### Salle 2

**Toute la journée :** Animation Sim Racing ou F1 2022 : Simulation de course sur un vrai set-up – **Mauguio E-Sport – stand 71**

### Salle 3

**10h-12h :** Atelier d'éveil artistique à partir de matériaux de récupération adapté pour les enfants de 2 à 4 ans. – **Ass'Mel – Ass'Mat Pipo – stand 72**

### Salle 4

**14h -15h :** Grand atelier de dessin ouvert à tous (dans la limite des places disponibles)  
**Et Tant d'Art – stand 4**

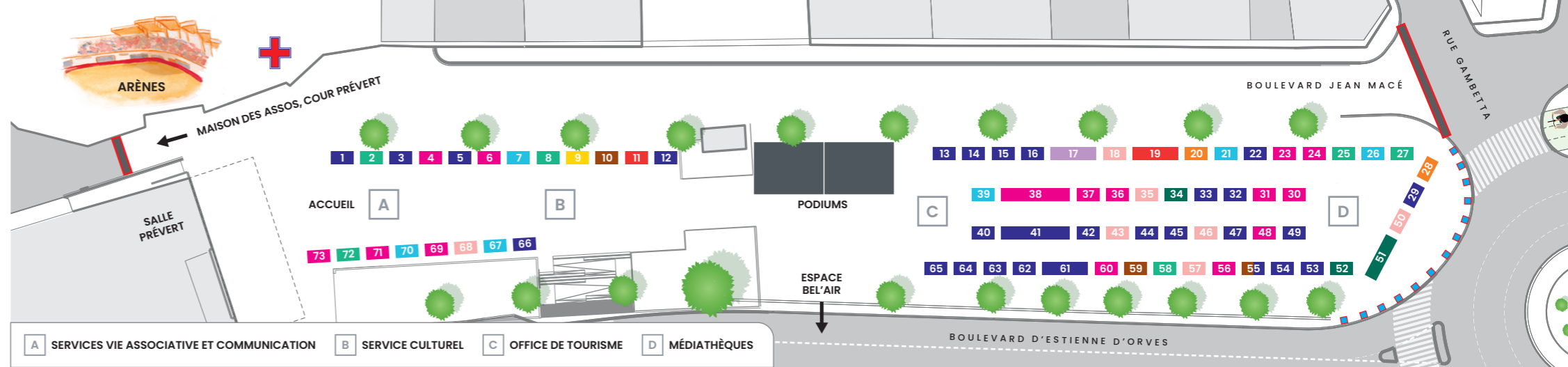
## Espace Bel'Air

**11h-12h :** Cours Collectif de remise en forme – **C la forme – stand 41**

**14h00 :** Initiation Tango : Solo – Technique individuelle de tango en Chorégraphie  
Initiation du Tango en couple sur demande – **Tang'Azur – stand 15**

## Arènes

**Toute la journée :** Promenades à poneys **L'Hacienda – stand 1 / Les Amis du Pôle Équestre de l'Or – stand 5**



### AINÉS

- 10. UNRPA – Les Joyeux Retraités Melgoriens
- 55. Union Nationale des Combattants
- 59. Club Carnonnais du III<sup>e</sup> Âge – Les Joyeux Carnonnais

### CULTURE / LOISIRS

- 4. Et Tant d'Art !
- 6. La Vie en Couleurs
- 23. Les Improbables
- 30. Le GAM
- 31. Couleur Locale
- 37. EMMC – École de Musique Mauguio Carnon
- 38. MJC
- 48. Cercle Archéologique Melgorien
- 56. Ateliers Mas des Artistes
- 60. Rétro Danse
- 69. Tarot Club Mauguio Carnon
- 71. Mauguio E-Sport
- 73. Bridge Club Carnon Mauguio

### ENVIRONNEMENT / VIE LOCALE

- 8. Melgueil Environnement
- 27. ADEC Vie Mauguio
- 34. La Fabrique Citoyenne du Pays de l'Or
- 51. Vélo Pays de l'Or
- 52. La Tri'Cyclerie du Midi

### INTERNATIONAL

- 11. Amitiés Échanges Mauguio Lorca
- 19. Servir La Paix – Point Europe

### JEUNESSE / ÉDUCATION

- 2. Mauguio Enfants d'Abord
- 25. Jouons en Ludothèque
- 58. Naître et Grandir en Musique
- 72. ASSMEL ASSMAT PIPO

### MILITAIRE

- 24. Société d'Entraide de la Médaille Militaire
- 36. FNACA

### PATRIMOINE

- 17. Cercle Généalogique de Languedoc

### RELAXATION / BIEN-ÊTRE

- 7. Bahyana Yoga
- 21. Psychédéclic
- 26. Mieux être AA
- 39. Libération des Émotions
- 67. Les Jeunes Yogis
- 70. Graines d'Éveil

### SERVICE PUBLIC

- 9. Agglomération du Pays de l'Or

### SERVICES / ÉCONOMIE

- 20. COMIDER – Comité pour le Dév. Economique Régional
- 28. Présence Verte Services

### SOLIDARITÉ

- 18. ADSB – Association des Donneurs de Sang Bénévoles
- 35. Banque Alimentaire de l'Hérault
- 43. La Ligue Contre le Cancer
- 46. VMEH – Section Locale Petite Camargue
- 50. France Alzheimer Hérault
- 57. La Tresse de l'Or
- 68. Grands Parrains Languedoc

### SPORT

- 1. L'Hacienda
- 3. Rugby Club Mauguio Carnon Pays de l'Or
- 5. Les Amis du Pôle Équestre de l'Or
- 12. Mauguio Carnon Pays de l'Or Basket
- 13. Swingville
- 14. Club d'Aviron Mauguio Carnon
- 15. Tang'Azur
- 16. Hapkido Self
- 22. Plongez Hydrosud
- 29. ASVBM
- 32. Yacht Club Mauguio Carnon

### 33. Longe Côte Mauguio Carnon

- 40. Mauguio Carnon Athlétisme – Marche Nordique
- 41. C la forme (COC musculation & remise en forme)
- 41. COC danse
- 41. COC Tai Chi Qi Gong
- 42. Centre de Karaté Mauguio
- 44. ASM Bougez Bougez
- 45. US Mauguio Carnon
- 47. CAP Melgueil
- 49. Mauguio Hockey sur Gazon
- 53. CAP Kdanse
- 54. Gymnastique Volley-ball Loisirs Mauguio Carnon
- 55. Carnon Fishing Club
- 61. Vélo Club Mauguio Carnon
- 62. École de Judo Jujitsu de Mauguio
- 63. CPMC – Club de Plongée Mauguio Carnon
- 64. Gelanggang Pendita Bunian
- 65. Kala Danse Bollywood
- 66. RSEO – Retraités Sportifs de l'Étang de l'Or

# Animations sur stand

- 3. Rugby Club Mauguio Carnon – Ateliers de passes
- 6. La Vie en Couleurs – Démonstrations Technique Aquarelle
- 8. Melgueil Environnement – Jardinage au nature, compostage, réduction des déchets
- 18. ADSB – Quiz Sang / BD – Adapté par âge Enfants de 6 à 16 ans

- 34. La Fabrique Citoyenne du Pays de l'Or – Plantation de semis divers
- 51. Vélo Pays de l'Or – Marquage sur vélos, trottinettes et ateliers auto-réparation des vélos
- 52. La Tri'Cyclerie du Midi – Confection de Bee Wrap – Alternative zéro déchet.
- 55. Carnon Fishing Club – Simulateur de Pêche
- 56. Ateliers Mas des Artistes – Démonstration et Initiation de dessin
- 71. Mauguio E-Sport – Match en direct avec des joueurs de haut niveau
- 73. Bridge Carnon Mauguio – Initiations