

## Peinture et dessin

Atelier libre

Marie YGLESIAS-PLANET

06 66 09 60 16 [mariyglesias@bbox.fr](mailto:mariyglesias@bbox.fr)

Centre Jean Ferrat



**Jeudi 14h-16h30**

Et une fois par mois Françoise Variéras

## Belote

Jeu libre

Jean-Pierre LECOURT

06 03 13 78 21 [jp.lecourt@sfr.fr](mailto:jp.lecourt@sfr.fr)

Centre Jean Ferrat



**Mardi 13h45-17h30**

## Scrabble

Jeu libre

Colette Audouze-Chaud

05 55 96 22 52

Centre Jean Ferrat



**Lundi 14h30-17h**

## Tarot

Jeu libre

Jean-Pierre LECOURT

06 03 13 78 21 [jp.lecourt@sfr.fr](mailto:jp.lecourt@sfr.fr)

Centre Jean Ferrat



**Jeudi 13h45-17h30**

## Adhésion

**20€/an** de septembre 2023 à juin 2024. Elle est obligatoire pour pratiquer et animer les activités.

Certaines activités donnent lieu à un supplément. Règlement par **chèque** à l'ordre de "Un temps pour soi".

Voir bulletin ci-joint.

Les activités se déroulent :

- Centre Jean Ferrat  
Place Verdun 19200 Ussel

- Salle du Theil

11 rue du Château du Theil  
19200 Ussel

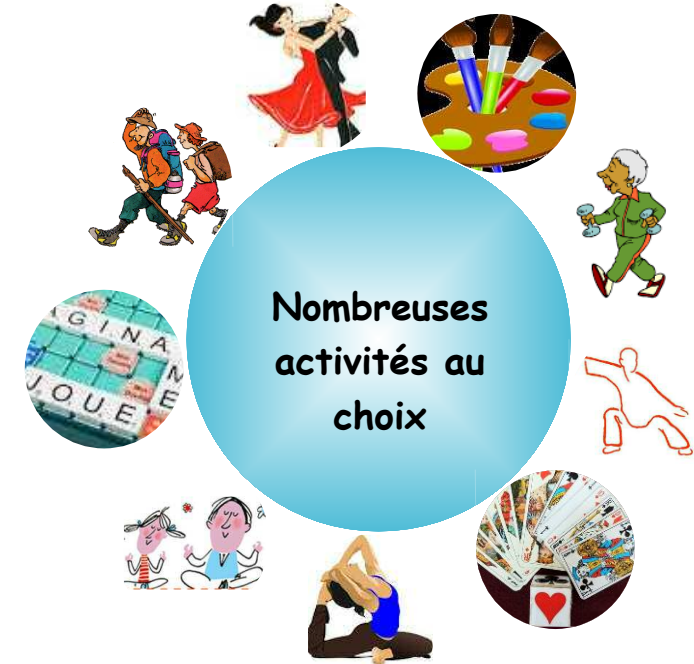
- Boulevard de la  
Résistance

(derrière le collège)

19200 Ussel (RDV Marche)

- Dojo Rue Lachaze  
19200 Ussel

# Un temps pour soi



<https://untempspoursoi19.jimdofree.com>

## Programme 2023-2024

Association Un temps pour soi  
2 Rue du Mas Rouge - 19200 Ussel  
[asso19200@gmail.com](mailto:asso19200@gmail.com)

<https://untempspoursoi19.jimdofree.com>

## Hatha Yoga

Thierry ROZA

07 67 27 55 76 [thierry.roza@orange.fr](mailto:thierry.roza@orange.fr)

Salle dojo municipal Rue Lachaze

**Vendredi 10h00-11h30**

Cours à l'unité : 10€

Par carte de 10 cours : 8€

## Danse de salon

Apprentissage de danses

**Atelier gratuit**

Avec Didier DEPOUX et Christiane

tous les 15 jours

Centre Jean Ferrat

**Mardi de 17h à 18h30**

## Danse de salon

**Atelier gratuit**

Jean-Paul et Marie-France

06 20 87 37 24/06 31 14 85 44

Centre Jean Ferrat

**Mardi de 18h30 à 20h30**



## Danse de salon

**Atelier gratuit**

Paulette et Marie-Noelle

07 70 69 31 00 [paulette.cheze@sfr.fr](mailto:paulette.cheze@sfr.fr)

**Vendredi de 18h30 à 20h30**

Centre Jean Ferrat

## Danse en ligne débutants

**Jeudi de 16h à 17h**

Centre Jean Ferrat

**Atelier gratuit**

Marie-France

06 31 14 85 44

## Danse en ligne

Sur tango, valse, batchata, rock, cumbia, tchatcha, paso, reggae..



**Atelier gratuit**

Marie-France

06 31 14 85 44

**Jeudi de 17h -18h30**

## Sophrologie



**10€ la séance**

Gabrielle LONGO-JOURNIAC

[gablongojourniac@orange.fr](mailto:gablongojourniac@orange.fr)

06 26 33 05 00

Centre Jean Ferrat

**Mardi 17h-18h** tous les 15 jours

**Cotisation** : Toutes les activités proposées impliquent une adhésion de 20€/an. Grâce à cette adhésion, chaque participant est couvert par l'Assurance de l'Association (groupe AXA). Cette cotisation permet l'accès aux activités de l'association.

## Qi Gong

**SHENDAO-Bernard Sautarel** ®

Pierre BODEAU (BE EPS)

[pierre.bodeau@bodeau.com](mailto:pierre.bodeau@bodeau.com)

06 15 18 68 06

Salle du Theil

**Lundi 9h30-11h**, 30 cours

**Mardi 9h30-11h**, 30 cours  
(débutants ou non)

**150€ le créneau.**

**Cours d'essai gratuit**

## Marche 7 à 8 km

**Activité libre**

Jean-Paul CHASSAGNOUX

[jpchassa19@hotmail.fr](mailto:jpchassa19@hotmail.fr)

06 20 87 37 24

Daniel et Michel

Point de ralliement : Avenue de la  
Résistance (derrière le collège) Ussel

**Lundi 13h30**

**En plus des activités nous  
proposons des sorties à  
thèmes sur une journée**



