

Égilles en Transition

eet@ik.me
07 44 31 58 64

APA (Activités Physiques Adaptées)

Esther : 07 82 69 30 85 (SMS)

Bibliothèque & grainothèque

04 42 26 31 33
bibliothequefoyerrural@gmail.com

Chorale Plaisir de Chanter

Marie-Claude : 06 76 05 27 04
Denise : 06 33 58 31 11

Coin des Geeks

contact@coindesgeeks.eu
Blagoï 06 68 50 83 87

Gymnastique, Pilates, Renforcement musculaire Kettel Belt, Activité Physique Adaptée

Elise : 06 67 46 16 61
Esther : 07 82 69 30 85
Sidonie : 06 47 81 40 22

Peinture en liberté

Odette : 06 41 85 00 48

Repair Café

Blagoï : 06 68 50 83 87 eet@ik.me

Escalade

Isabelle : 06 75 02 51 18 (SMS)
izabellrossi@yahoo.fr

Théâtre

Fred Occhipinti : 06 10 04 92 42

Sophrologie 1 vendredi sur 2

Magali : 06 14 69 27 04

Club de rire 1 vendredi sur 2

Virginie : 06 18 95 74 78

Yoga

Laurent Marcy : 06 15 87 28 35

Salsa Cubaine

Andros : 06 75 01 90 09

Tricot & Crochet

Edwidge : 06 70 29 39 94

Cotisation EFR obligatoire

Tarif normal : 30 € / an / personne
Tarif réduit : 20 € / an / personne

Assurance individuelle accident incluse

<https://efr.social>
contact.efr@ik.me
07 44 31 58 64



ÉCOLOGIE, ÉDUCATION POPULAIRE, CULTURE, LOISIRS ET SPORT

2025/2026

Envoyez nous un mail à contact.efr@ik.me avec le nom de votre activité
et le créneau exacte ou un message au 07 44 31 58 64
ou venez nous voir tous les mercredis matins
au Tiers Lieu 20, Rue des Jasses 13510 Eguelles

Tant de choses à faire ensemble !



LUNDI

9 h - 10 h

Gym Dynamique
salle Béjart, espace
Duby

10 h - 11 h

Stretch Pilates
salle Béjart, espace
Duby

11 h - 12 h

**Activités Physiques
Adaptées (APA)**
salle Béjart, espace
Duby

12 h - 13 h

Stretch Pilates
salle Béjart, espace
Duby

18h - 19h / 19h - 20h

Pilates
salle Béjart, espace
Duby

20 h 15 - 22 h 15

**Chorale Plaisir de
Chanter**
salle Dyjak, espace
Duby



MARDI

9h - 12h

**Bibliothèque &
Grainothèque**
18 rue des Jasses

9h - 10h

Gym Dynamique
salle Béjart, espace Duby

10 h - 11 h

Pilates
salle Béjart, espace Duby

11h - 12h

Gym Zen
salle Béjart, espace Duby

18h - 19h15

Yoga
Dojo Michel Cazzara

19h - 22h

Coin des Geeks
20 rue des Jasses



Salsa Cubaine
19h30 20h30 débutants
20h30 21h30
niveau intermédiaire
Salle Daudet, espace Duby



MERCREDI

9h 12h

Permanence accueil EFR
Tiers Lieu
20, Rue des Jasses

Escalade

9h - 10 intergénérationnel
10 h - 11 h : 4-7 ans
11 h - 12 h : 7-11 ans
Complexe sportif

11 h - 12 h

Renforcement KB
salle Béjart, espace Duby

12 h - 13 h

Pilates
salle Béjart, espace Duby

14h 30- 17h

**Bibliothèque &
Grainothèque**
18 rue des Jasses

14 h - 16 h30

Tricot & crochet
salle Claudel, espace Duby

enfants 6/10 ans 15h 16h

Le baume à Livres
Ateliers bibliocréatifs pour
Tiers Lieu
20, rue des Jasses

16h15 17h15

Club graines de green
Sensibilisation écologique
enfants 6/10 ans
Tiers Lieu
20, rue des Jasses



Le Baume à livres



JEUDI

9h - 10h

Gym Zen
salle Béjart, espace Duby

10h - 11h

Gym Dynamique
salle Béjart, espace Duby

11h - 12h

Pilates
salle Béjart, espace Duby

14h - 18h

Peinture en liberté
salle Daudet, espace
Duby



19h30 - 21h30

Théâtre (adultes & ados)
salle Daudet, espace
Duby



VENDREDI

10h - 11h

**Activités Physiques
Adaptées (APA)**
Dojo Michel Cazzara



19h - 20h

Pilates
salle Béjart, espace Duby



une fois sur deux
19 h - 20 h

Club de rire
Tiers Lieu
20, rue des Jasses



19 h - 20 h

Méditation
Tiers Lieu
20, rue des Jasses



SAMEDI

9h 30- 12h

**Bibliothèque &
Grainothèque**
18 rue des Jasses



9 h - 10 h 15

Yoga
Dojo Michel Cazzara



**EFR c'est du lien
social et des projets!**

**L'association a
besoin
de vous
pour exister !**

**Devenez
responsable
bénévole
dans votre activité !**

07 44 31 58 64

Éguilles en Transition : Café Transition, Repair Café, balades dépolluantes,
Gratifieria, atelier vannerie, troc de plantes, etc.

Suivez les actualités sur les réseaux et sur le site internet : <https://efr.social/>

Eguilles en
Transition

