



ESPACE MUNICIPAL GRIGNON 2024-2025





Dany BEUCHER
*1^{er} Adjoint au Maire
chargé
des affaires culturelles,
du jumelage
et des relations
avec les associations*



Chantal GERMAIN
*Adjointe au Maire
chargée
de la petite enfance
et de la vie associative*



Nicolas TRYZNA
*Adjoint au Maire
chargé de la jeunesse,
de la transition écologique
et du CLSPD.
Vice-Président du
Conseil départemental
du Val-de-Marne*



Frédéric DUMONT
*Conseiller municipal
délégué à la jeunesse*



Soutenir le lien social et développer la vie du quartier sud

Site municipal où l'accueil et l'organisation sont assurés par des agents de la Ville, l'espace municipal Grignon est un lieu de vie au service des habitants du quartier sud.

Avec les élus de l'équipe municipale, nous avons souhaité que, quel que soit son âge, on y trouve aussi bien des services, comme des permanences du Centre Communal d'Action Sociale, du Point Information Jeunesse, du Relais Petite Enfance ou des écrivains publics, que des activités de loisirs comme celles de l'Office Municipal des Sports.

Les associations y ont aussi toute leur place. La Ville met à leur disposition des salles pour leur permettre de mener sereinement les activités qu'elles offrent aux habitants : l'association d'art lyrique Hervé Garcia, le Monde d'Adriano, la Tribu du Verbe, les ateliers de Balou, le Comité de Coordination des Activités Thiaisennes et le Club d'Animation des Jeunes de Thiais. Je remercie d'ailleurs leurs dirigeants et leurs bénévoles qui ne manquent pas d'enthousiasme pour que l'offre soit chaque année diversifiée et épanouissante.

Vous trouverez dans cette plaquette l'essentiel des informations sur la vie de l'espace municipal Grignon qui vous ouvre grand ses portes, et je vous invite à consulter les services municipaux et les associations pour plus de détails.

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais
Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

Permanence du Centre Communal d'Action Sociale

CCAS

Vous souhaitez obtenir des informations sur vos droits, les aides dont vous pouvez bénéficier, être accompagné dans vos démarches administratives, ou découvrir les loisirs et activités organisés tout au long de l'année par le Centre Communal d'Action sociale (CCAS) ?
À partir du 10 septembre 2024 le **Centre Communal d'Action Sociale** vous reçoit sans rendez-vous, à l'espace municipal Grignon, en salle de permanence municipale.

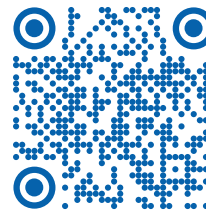
2^e et 4^e mardis de chaque mois, de 14h à 16h (sauf pendant les vacances scolaires)
+ d'infos : Centre Communal d'Action Sociale - ☎ 01 48 92 42 81
Reprise mardi 10 septembre 2024

Permanence du Point Information Jeunesse

PIJ

Jeunes habitants du quartier sud, le **Point Information Jeunesse** vient à votre rencontre ! Vous avez entre 13 et 25 ans et vous vous interrogez sur votre orientation scolaire ou votre avenir professionnel ? Vous avez besoin d'effectuer des recherches sur internet ? Vous souhaitez partir en vacances, pratiquer un sport, aller au théâtre ? Vous aimeriez passer le BAFA, le BSR ou le BNSSA ? Vous désirez en savoir plus sur la Carte Jeunes Européenne gratuite ? N'attendez plus : un membre du PIJ vous accueille au sein de l'espace municipal Grignon.

2 mercredis par mois de 14h30 à 16h
(En 2024 : 11 et 25 septembre, 16 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre,
En 2025 : 8 et 22 janvier, 5 février, 5 et 19 mars, 2 et 30 avril,
14 et 28 mai, 11 et 25 juin)
+ d'infos : information.jeunesse@ville-thiais.fr – ☎ 01 48 92 42 68
Reprise mercredi 11 septembre 2024



Écrire

Point d'informations sociales - Écrivains publics

Vous rencontrez des difficultés pour lire, écrire, ou répondre à un courrier, rédiger une lettre, remplir des documents administratifs... Vous faites face à un litige avec une administration (impôts, retraite, Sécurité Sociale, France Travail) ou toute autre organisation publique ou privée.

Les écrivains publics bénévoles de l'espace municipal Grignon **vous reçoivent uniquement sur rendez-vous** (bureau des écrivains publics) pour vous conseiller, vous orienter et vous aider en toute confidentialité.

Mardi, de 14h à 15h30

Jeudi, de 9h30 à 12h

+ d'infos : accueil de l'espace municipal Grignon - ☎ 01 48 52 46 77

Reprise mardi 3 septembre 2024



SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS
ENTRÉE LIBRE • 10H/17H

FORUM des ACTIVITÉS THIAISIENNES

20 ANS D'ACTIVITÉS 24

thiais

+ d'infos : 01 48 92 42 58/60 - www.ville-thiais.fr



thiais

fête JARDINIER AMATEUR

le jardin des 5 sens

14 & 15 SEPTEMBRE 2024
Palais Omnisports De Thiais

ALORS PROFESSIONNELS AMATEURS
BONNEUR TOUS LES JARDINERS
14-15 SEPTEMBRE 2024
PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS
14-15 SEPTEMBRE 2024
PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS

thiais

thiais



parcours artistique à travers Thiais

NUIT BLANCHE

21H/MINUIT • SAMEDI 22 SEPTEMBRE 2024

thiais

INSCRIPTIONS
SAMEDI 7 SEPTEMBRE 2024
PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS
DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2024
WWW.VILLE-THIAIS.FR



thiais

Multitudes - nous pour lutter contre le cancer du sein

tous en rose

SAMEDI 12 OCTOBRE 2024
À PARTIR DE 14H - PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS

ANIMATION DANS LE VILLAGE OCTOBRE ROSE

- Sensibilisation au dépistage du cancer du sein
- Prévention, mode de vie et activité physique
- Sensibilisation aux autres types de cancer
- Ateliers de prévention

encadré par des professionnels de santé
et bénévoles : infirmières, kinésithérapeutes,
diététiciens, atelier café/thé avec la méditation

- Maquillage et nombreuses surprises !
- Bonnes

LA MARCHÉ ROSE - DÉPART À 15H00

GRATUIT

*Prenez en famille, entre amis,
collègues, voisins !*

thiais

CCAS

thiais

+ d'infos : CCAS - 01 48 92 42 81

Relais Petite Enfance (salle et bureau du RPE)

Le **Relais Petite Enfance** de Thiais est un lieu d'information, d'écoute et d'accompagnement des parents en recherche d'un mode d'accueil pour leur enfant de moins de 3 ans. La structure aide également les parents dans leurs démarches de recrutement et d'embauche d'une assistante maternelle (contrat de travail, aides de la CAF...). Elle propose des animations collectives le matin aux enfants accompagnés de leur assistante maternelle agréée. Il s'agit d'un espace d'éveil, de jeux et de découverte de « soi » et de « l'autre » dans un lieu sécurisé et adapté aux très jeunes enfants.

**espace municipal Grignon (salle et bureau du Relais Petite Enfance)
Mardi, de 9h30 à 12h - Vendredi de 9h30 à 12h**

**+ d'infos : Relais Petite Enfance, Caroline Le Bihan - ☎ 01 48 92 42 74 - ☎ 07 85 63 67 33
Reprise mardi 10 septembre 2024**

RPE



► Yoga

Exercices de concentration et de prise de conscience corporelle afin d'accéder à une perception sensitive, aide à s'évader des contraintes de notre monde moderne et contribue à transformer notre « mal être » (anxiété, stress, lassitude...) en « bien-être » (sérénité, détente...), le yoga de l'énergie apprend à « habiter notre corps ». L'ambiance conviviale y aide également...

Lundi (yoga/méditation), de 10h à 11h30 : 18 ans et + (salle polyvalente 2)

Samedi (yoga), de 11h à 12h : 18 ans et + (salle polyvalente 2)

► Yoga/Pilates Flow

Enchaînement de mouvements les plus efficaces du **pilates** et du **yoga** sur une musique contemporaine. **Sport équilibré et complet** qui renforce les chaînes musculaires profondes du corps, apporte force, équilibre et souplesse, harmonise et affine la silhouette, optimise l'oxygénation, favorise l'apaisement et le lâcher-prise.

Lundi (pilates flow), de 19h45 à 20h30 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)

Lundi (yoga flow), de 20h30 à 21h15 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)

► Stretching

Cours composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et la mobilité des articulations. Il vise aussi la prévention des blessures et la détente avec une partie relaxation.

Mercredi, de 18h45 à 19h30 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)

► Pilates

Gym douce qui vise à renforcer les muscles profonds du corps. Travail sur l'amélioration de la posture tout en utilisant à bon escient la respiration, permet de favoriser le rééquilibrage des muscles, de faciliter la souplesse ainsi que l'équilibre.

Samedi, de 10h à 11h : 18 ans et + (salle polyvalente 2)



► Gym zen/Sophrologie

Permet un équilibre corps/esprit. Travail corporel, postural et mental visant une meilleure conscience de soi et une profonde détente physique et mentale par des mouvements doux, un travail de respiration, des visualisations, des automassages...

Vendredi, de 18h à 19h : 18 ans et + (salle polyvalente 2)



► Pilates/Stretching

Une heure de pilates suivie d'étirements, d'exercices de respiration et de détente.

Vendredi, de 19h00 à 20h15 : 18 ans et + (salle polyvalente 2)

► Gym relax et méditation

Travail sur la respiration, la concentration et l'équilibre. Mieux connaître et utiliser son corps en douceur, apprendre à maîtriser ses émotions, détendre la tête et le corps en s'offrant un moment paisible.

Vendredi, de 17h30 à 18h30 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)

► Gym douce et détente

Entretien de la mécanique corporelle (musculaire et articulaire), assouplissement en douceur par le lâcher-prise. Musculation en profondeur et relaxation pour se libérer du stress physique et mental. Entretien du corps par des exercices doux appropriés évitant tout traumatisme et toute fragilisation du corps : la gym douce permet de conserver son potentiel santé le plus longtemps possible.

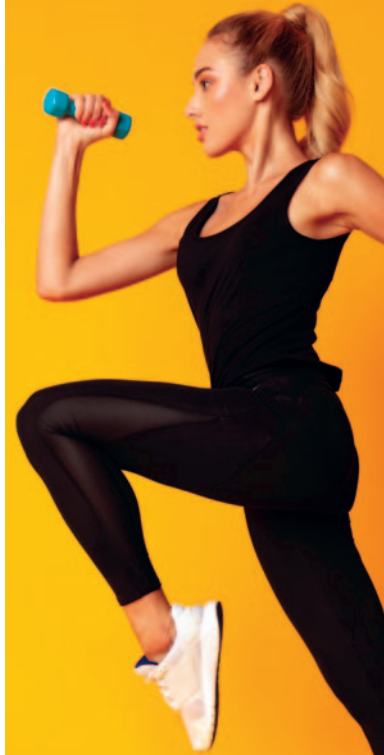
Vendredi, de 18h30 à 20h : 18 ans et + (salle polyvalente 1)

► Fitness Cardio Attack

Cours de fitness énergisant, dont le but est d'améliorer la condition physique avec des mouvements aérobiques, athlétiques, qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Ce cours permet d'améliorer la capacité cardiaque, tout en développant la force musculaire en brûlant des calories, il tonifie et sculpte votre corps.



Lundi, de 19h à 19h45 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)





oms

Office Municipal des Sports - OMS (salles poly 1 & 2)

► Modern'jazz

Cours de danse qui a pour origine la musique jazz ainsi que les danses afro-américaines. Le cours se compose d'un échauffement (la barre), d'un travail technique et d'une chorégraphie.

Mercredi, de 17h à 17h45 : 6-8 ans (salle polyvalente 1)

Mercredi, de 17h45 à 18h45 : 9-11 ans (salle polyvalente 1)

Informations & inscriptions aux activités proposées par l'OMS

→ Forum des activités thiaisennes - Palais Omnisports De Thiais
samedi 7 septembre 2024 de 10h à 17h

→ Office Municipal des Sports - Hôtel de ville de Thiais (rue Maurepas)
lundi, mercredi et vendredi : 9h/11h45 & 14h/17h15 • mardi et jeudi : 14h/17h15
+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 60 - www.ville-thiais.fr - omsthiais94@gmail.com

Reprise des cours lundi 23 septembre 2024



Art
Lyrique

Association d'art lyrique Hervé Garcia

L'association, créée en 2003, a pour objectif de promouvoir l'accès à l'art lyrique en préparant des œuvres du répertoire (Offenbach, Bizet et autres...) présentées ensuite au public, accompagnées au piano ou avec orchestre. Ouvert à toute personne prête à s'investir dans un travail vocal et musical de précision. **Répétitions avec pianiste chaque samedi de 14h à 18h.** L'association propose aussi différents spectacles à thème au café-théâtre de Thiais.

Samedi de 14h à 18h (salle polyvalente 2)

+ d'infos : ☎ 06 88 05 74 24 (René Ghaleb)

Reprise samedi 14 septembre 2024

la Tribu Du Verbe

Association théâtrale qui propose différents ateliers tous publics :

- ▶ La Tribu des Canailles I - atelier théâtre enfant (de 6 à 9 ans) : **jeudi de 17h45 à 19h15 (poly 1)**
- ▶ La Tribu des Canailles II - atelier théâtre enfants (de 9 à 12 ans) : **mardi de 17h45 à 19h30 (poly 1)**
- ▶ La Tribu des Très-Tôt - atelier théâtre ados (de 12 à 17 ans) : **jeudi de 19h30 à 21h30 (poly 1)**
- ▶ Atelier de lecture-écriture (adultes) : **mercredi de 18h15 à 20h15 (activité 2)**
- ▶ Atelier de théâtre (adultes) : **mercredi de 20h15 à 22h15 (poly 2) - 1 samedi sur 2 de 14h à 18h (poly 1)**
- ▶ Atelier d'improvisation adultes : **jeudi de 20h15 à 22h10 (poly 2)**

Les horaires et les jours des ateliers sont susceptibles d'être modifiés pour répondre au mieux aux attentes des participants. Reprise mardi 10 septembre 2024

+ d'infos : 📞 06 20 00 36 94 - 📞 06 61 83 12 09
latribuduverbe94@gmail.com - www.la-tribu-du-verbe.fr



le Monde d'Adriano

Adriano

Le Monde d'Adriano est une association dédiée aux enfants et aux adolescents présentant des troubles autistiques ou en situation de handicap. *“Nous permettons à ces personnes extraordinaires de se divertir via des jeux ludiques, des ateliers manuels et des activités sportives. Nous organisons également des sorties en compagnie de leurs parents. Tout au long de l'année, nous participons à certains événements de la ville de Thiais comme l'arbre et le Marché de Noël, la fête Mondiale du Jeu ou le Carnaval. Le Monde d'Adriano, c'est également pour les parents de ces enfants, un moment d'échange, de partage et de détente.”*

Mercredi, de 15h30 à 17h30 (salles d'activités 1 & 2, salle polyvalente 2)

+ d'infos : Stéphanie Carreira, Présidente de l'association - ☎ 06 80 17 01 36
www.facebook.com/Lemondedadriano - Courriel : lemondedadriano@gmail.com
Reprise mercredi 18 septembre 2024



A photograph showing several children sitting at a table in a workshop, engaged in an activity. They are looking at papers and using tools like scissors and glue. The setting appears to be a classroom or a dedicated activity room.

Les ateliers de Balou (salles activités 1, 2, secteur enfance, salle des Arts, et poly 2)

Les ateliers de Balou proposent des activités pour toute la famille !

Balou

- ▶ **Des ateliers sportifs** : gym relaxante antistress, **mardi de 20h30 à 21h30** et **jeudi de 10h à 11h**.
- ▶ **Des ateliers manuels** : initiation à la couture, couture, patchwork, travaux d'aiguilles, créa-carnaval (costumes et décors), ateliers manuels enfants, ateliers cuisine et pâtisserie (vacances).
- ▶ **Des ateliers lecture** pour enfants.
- ▶ **Des ateliers éducatifs** : aide aux devoirs (élémentaire et collège), aide en mathématiques (collège et lycée), aide en français, aide à la parentalité, alphabétisation et cours de français adultes, bibliothèque enfants et adultes (**+ de 2 500 livres à votre disposition gratuitement**), atelier contes et lectures.
- ▶ **Des ateliers conviviaux et festifs** : café détente et jeux de carte, fête des familles, Futsal, réunion santé bien-être, Carnaval de Thiais et bien d'autres festivités tout au long de l'année... Chacune de ces activités et festivités nécessite de l'aide de la part de bénévoles. Les petits CP, CE1, CE2 ont besoin de lectures individuelles. **N'hésitez pas à vous faire connaître !**

+ d'infos : 📞 06 73 73 20 66 - lesateliersdebalou@gmail.com

<https://fr-fr.facebook.com/lesateliersdebalou>

Reprise mardi 3 septembre 2024

Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes

Le **Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes** (CCAT) propose des ateliers d'expression artistique animés par Solène Bellagnoch qui permettent de découvrir la peinture et le dessin tout en développant sa créativité à partir d'un thème, d'un artiste ou d'un tableau.

Jeudi de 18h15 à 19h30 : 6-11 ans (salle des Arts)
Vendredi de 19h à 21h : 11-17 ans et adultes (salle activité 2)
Samedi de 10h à 12h : adultes (salle des Arts)

+ d'infos : www.ccat94.fr - thiais.ccat@gmail.com - ☎ 01 48 92 42 95
Reprise jeudi 3 octobre 2024

Club d'Animation des Jeunes de Thiais

Le **Club d'Animation des Jeunes de Thiais** (CAJT) assure des permanences à l'espace municipal Grignon cinq fois dans l'année avant les vacances scolaires, pour l'inscription aux activités des **11/17 ans**.

Mercredi avant chaque période de vacances scolaires, de 18h à 19h30
Vacances de Toussaint 2024 : mercredi 16 octobre 2024
Vacances de Noël 2024 : mercredi 18 décembre 2024
Vacances d'hiver 2025 : mercredi 12 février 2025
Vacances de printemps 2025 : mercredi 9 avril 2025
Vacances d'été 2025 : mercredi 2 juillet 2025

+ d'infos : ☎ 01 48 53 80 91 - www.cajt.fr

CCAT



CAJT





app thiais

ville-thiais.fr

villethiais

villethiais

ESPACE MUNICIPAL GRIGNON
10 RUE MARCEL DADI • 94321 THIAIS CEDEX

☎ 01 48 52 46 77

accueil.espacegrignon@ville-thiais.fr

www.ville-thiais.fr

Rédaction • Ville de Thiais

Photos • Ville de Thiais - Adobe Stock - La Tribu Du Verbe - Le Monde d'Adriano

Impression • Imprimerie RAS/Villiers-le-Bel - ☎ 01 39 33 01 01 - www.imprimerie-ras.com

Tirage • Ce document, édité en juillet 2024, a été imprimé à 3 000 exemplaires



PEFC recyclé

Ce produit est
issu de sources
recyclées et
contrôlées.

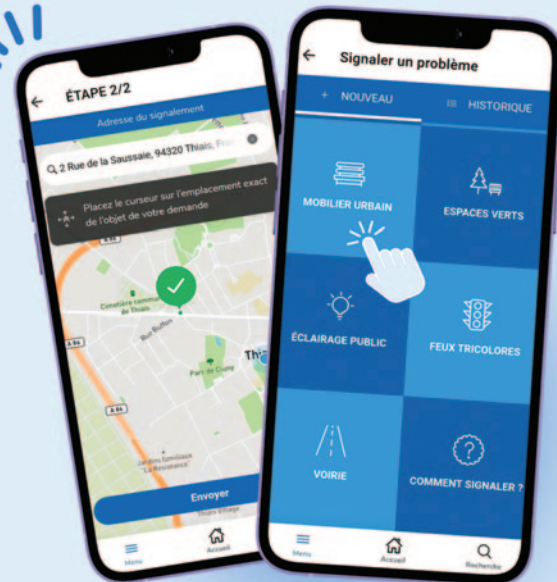
10-31-1300

pefc-france.org



L'application de la Ville se développe !

SIGNEZ UN PROBLÈME SUR VOTRE APPLICATION



Disponible sur
Google Play

Disponible sur
App Store