



ville-thiais.fr

villedethiais

villedethiais

ESPACE MUNICIPAL GRIGNON 10 RUE MARCEL DADI • 94321 THIAIS CEDEX

☎ 01 48 52 46 77

accueil.espacegrignon@ville-thiais.com

Rédaction • Ville de Thiais - Service de la Communication

Photos • Couverture : Alexandr Ivanov (Pixabay)

Intérieur : Ville de Thiais - Théadance - Les Ateliers de Balou

Le Monde d'Adriano - Steffen Eckart (Pixabay) - Nile (Pixabay)

Sabine Van Erp (Pixabay)

Impression • Imprimerie RAS/Villiers-le-Bel

☎ 01 39 33 01 01 - www.imprimerie-ras.com



Tirage • Ce document, édité en juillet 2020, a été imprimé à 5 000 exemplaires.





**ESPACE MUNICIPAL
GRIGNON
2020-2021**





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



Frédéric DUMONT
Conseiller municipal
délégué à la jeunesse



À Thiais, j'ai toujours souhaité qu'un équipement municipal permette d'abriter les activités des associations dont les bénévoles œuvrent pour le bien-être des habitants du quartier sud, dans quelque domaine que cela soit.

À l'Espace Municipal Grignon, où deux agents municipaux permanents assurent le bon fonctionnement quotidien de la structure, nous avons traduit cette volonté en actes. Nous avons complété l'offre avec la mise en place de plusieurs permanences assurées par différents services municipaux qui permettent aux habitants du quartier sud de limiter leurs déplacements jusqu'à l'hôtel de ville pour effectuer certaines démarches administratives.

Je rappelle que pour faciliter leurs déplacements, les Thiaisais sont invités à utiliser le service de transport en commun *La Navette* qui permet de se rendre du quartier de Grignon à celui des Grands-Champs en passant par le centre-ville, du lundi au samedi, avec une fréquence moyenne de 30 minutes, en utilisant les tickets "T" ou le "pass Navigo". Avec ses 22 places, *La Navette* est accessible aux personnes à mobilité réduite et aux utilisateurs de fauteuil roulant.

Je remercie celles et ceux qui donnent de leur temps et mettent leur énergie au service des Thiaisais pour partager leurs passions et leurs savoirs au sein de cet équipement, et je vous invite à découvrir, dans cette plaquette préparée avec les adjoints Dany Beucher, Nicolas Tryzna, Chantal Germain, et le conseiller municipal Frédéric Dumont, l'éventail des activités proposées.

Richard DELL'AGNOLA

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais
Vice-Président de l'Établissement Public Territorial
Grand-Orly Seine Bièvre

Espace Municipal Grignon
10 rue Marcel Dadi
94320 Thiais
☎ 01 48 52 46 77
accueil.espacegrignon@ville-thiais.com
www.ville-thiais.fr
www.facebook.com/villedethiais

Permanence du Centre Communal d'Action Sociale

Vous souhaitez vous informer sur vos droits (RSA, chéquiers Mobilité, carte Améthyste, APA, Téléassistance, FSH, ASPA...).

Vous rencontrez des difficultés au quotidien ou pour réaliser certaines démarches administratives. Le Centre Communal d'Action Sociale vous reçoit, sans rendez-vous.

Mardi, de 14h30 à 16h00

+ d'infos : Centre Communal d'Action Sociale - ☎ 01 48 92 42 81

CCAS



Permanence Point Information Jeunesse

Le PIJ est un lieu qui permet aux jeunes de s'informer et de se documenter sur l'enseignement, la formation professionnelle et les métiers, la mobilité internationale, l'accès aux droits, la santé, le logement et les loisirs.

Il propose une aide individuelle au Bafa pour les jeunes Thiaisiens à partir de 17 ans.

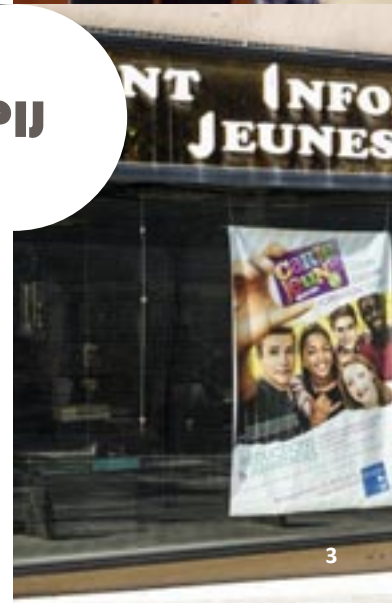
Le PIJ vous accueille également pour effectuer les démarches afin de bénéficier de la Carte jeune proposée aux 13-25 ans et de ses avantages.

Lundi, de 14h00 à 17h30

Vendredi, de 15h00 à 18h00

+ d'infos : Service municipal de la jeunesse - ☎ 01 48 92 42 55

PIJ





Écrire

Point d'informations sociales - Écrivains publics

Vous avez des difficultés pour lire, écrire ou répondre à un courrier, rédiger une lettre, ou remplir des documents administratifs ? Vous faites face à un litige avec une administration (impôts, retraite, Sécurité Sociale, Pôle Emploi ou tout autre organisme public ou privé), les écrivains publics bénévoles de l'Espace Municipal Grignon peuvent vous conseiller, vous orienter et vous aider en toute confidentialité.

Mardi, de 14h00 à 16h30

Jeudi, de 9h30 à 12h00

+ d'infos : Accueil Espace Municipal Grignon - ☎ 01 48 52 46 77

Mission locale Bièvre Val-de-Marne



Mission locale

Accueillir, informer, orienter, accompagner dans la recherche d'une formation ou d'un emploi, aider à dépasser des difficultés matérielles, tel est le rôle de l'antenne de Thiais de la mission locale Bièvre Val-de-Marne en direction des jeunes femmes et hommes âgé(es) de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire.

Des ateliers vous sont proposés le **1^{er} jeudi de chaque mois de 14h à 17h30** : présentation des métiers avec le témoignage d'un ou plusieurs professionnels, atelier-débat à thème, atelier cinéma sur le thème du travail... Retrouver la programmation à la rentrée scolaire de septembre 2020.

+ d'infos : Mission locale Bièvre/Val-de-Marne, antenne de Thiais - ☎ 01 48 84 49 70
missionlocalebvm.fr - facebook.com/missionlocalebvm/ - twitter.com/molcalebvm

Antenne du Relais d'Assistantes Maternelles

RAM

Le Relais d'Assistantes Maternelles de Thiais est un lieu d'information, d'écoute et d'accompagnement des parents en recherche d'un mode de garde.

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, pour les assistantes maternelles, afin d'offrir à vos enfants un espace d'éveil et de découverte dans un espace sécurisé.

Espace Municipal Grignon

Mardi, de 9h30 à 12h15

Vendredi, de 9h30 à 12h15

Halte-garderie Roland Blanche

Lundi, de 9h30 à 12h15

Mercredi, de 9h30 à 12h15

+ d'infos : Relais d'Assistantes Maternelles ☎ 01 48 92 42 74



Association sportive qui propose différentes activités pour tout public

► Cuisses abdos-fessiers

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.

Lundi, de 20h15 à 21h00 : 18 ans et +

► Body sculpt

Séance de musculation généralisée et ludique où l'on peut utiliser tout type de matériel.

Lundi, de 18h45 à 19h30 : 18 ans et +

► Zumba

Mélange de danse et de fitness accessible à tous, composé de chorégraphies faciles à suivre et qui sculpte votre corps au son des derniers hits internationaux (salsa, reggaeton, hip-hop, house, dansehall...).

Lundi, de 19h30 à 20h15 : 18 ans et +

► 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 et se détendre en s'offrant un moment paisible.

Vendredi, de 18h00 à 19h00 : 18 ans et +

► Gym douce et détente

Entretien de la mécanique corporelle, 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 19h00 à 20h30 : adultes



► Pilates

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

Mercredi, de 18h30 à 19h15 : 18 ans et +
Samedi, de 10h00 à 11h00 : 18 ans et +

► Yoga

Exercices de concentration et de prise de conscience corporelle qui permettent d'accéder à une perception sensitive et de s'évader des contraintes de notre monde moderne.

Lundi, de 10h00 à 11h30 & de 18h15 à 19h45 : 18 ans et +
Samedi, de 11h00 à 12h00 : 18 ans et +

► Éveil à la danse

C'est la découverte de la danse à travers son corps, la musique, l'espace et les autres, sous forme ludique.

Mercredi, de 16h15 à 17h00 : 4-5 ans

► Initiation à la danse

L'enfant aborde les grands principes de base de la danse : placement, locomotion, équilibre, chute, saut... sans aucune codification.

Mercredi, de 15h30 à 16h15 : 6-7 ans

► Modern jazz

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

Mercredi, de 17h00 à 18h00 : 8-10 ans

Informations & inscriptions auprès de l'OMS

► Forum des activités thiaisiennes

Palais Omnisports De Thiais (place Vincent Van Gogh) : samedi 5 septembre 2020 de 10h à 17h

► Office Municipal des Sports - Hôtel de ville de Thiais (rue Maurepas)

• lundi et mercredi : 9h00/11h45 & 14h00/17h45

• mardi et jeudi : 14h00/17h45 • vendredi : 9h00/11h45 & 14h00/17h15

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





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. Ouverte à toute personne prête à s'investir dans un travail vocal et musical de précision. **Répétitions avec pianiste le samedi et parfois un vendredi selon un planning annoncé à l'avance.**

L'association propose aussi différents spectacles à thème au café-théâtre de Thiais.

Samedi de 14h00 à 18h00

+ d'infos : ☎ 01 48 90 52 74



Corps, parole et mouvements

Corps, parole et mouvements

Ce travail en pratique douce, est réalisé à partir d'une méthode qui s'appuie sur l'élaboration de mouvements anatomiques selon le concept de Blandine Calais Germain (Méthode SINOVI du Pôle Le Geste Anatomique) qui alterne le travail articulaire avec l'étirement et le renforcement musculaire. Il s'adresse aussi bien à un public pratiquant une activité physique intense et désireux de prévenir ou réparer des traumatismes articulaires et ligamentaires, qu'à un public en réduction d'activité physique souhaitant retrouver une mobilité et une aisance de mouvements.

La fin de chaque séance porte sur un travail de coordination à partir d'un enchaînement de mouvements permettant de réaliser une petite chorégraphie en musique.

Vendredi de 18h30 à 19h45

Vendredi de 20h00 à 21h15

+ d'infos : ☎ 06 62 83 23 21 - bea.demonchaux@yahoo.fr

la Tribu du Verbe

Théâtre

Association théâtrale qui propose différents ateliers tous publics :

- ▶ Des corps et décors : atelier théâtre : **jeudi de 20h15 à 22h15**
- ▶ Les Recycleurs Improvisibles : atelier d'improvisations : **mercredi de 20h15 à 22h15**
- ▶ La Tribu des Canailles I : atelier théâtre enfant (5-6 et 8-9 ans) : **jeudi de 17h45 à 19h15**
- ▶ La Tribu des Canailles II : atelier théâtre enfants (8-9 et 11-12 ans) : **mardi de 17h45 à 19h15**
- ▶ La Tribu des Très-Tôt : atelier théâtre enfant (12/13 à 16/17 ans) : **jeudi de 19h15 à 21h15**
- ▶ Scène lecture : lectures de textes : **1 jeudi sur 2, de 18h15 à 20h15**
- ▶ Ap-Prendre la parole en public : mettez-vous en scène : **1 jeudi sur 2 de 18h15 à 20h15**
- ▶ L'écrit, un appel silencieux : atelier théâtre enfant : **1 mercredi sur 2 de 18h15 à 20h15**
- ▶ La Tribu dans les étoiles : découverte de l'astronomie : **1 mercredi sur 2 de 18h15 à 20h15**

+ d'infos : ☎ 01 48 53 86 99 - ☎ 06 26 78 60 98

latribuduverbe94@gmail.com - www.la-tribu-du-verbe.fr



le Monde d'Adriano

Le Monde d'Adriano est une association composée de mamans et de bénévoles qui accueillent les enfants autistes et différents, accompagnés de leurs parents, pour un moment de partage et d'échange, d'information, d'aide et de divertissement. L'association participe également à des événements comme le Carnaval de Thiais, l'Arbre de Noël de la ludothèque, la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme (vendredi 2 avril 2021)...

Adriano

Mercredi, de 15h30 à 17h30

+ d'infos : Stéphanie Carreira, Présidente de l'association
☎ 06 80 17 01 36 - www.facebook.com/Lemondedadriano





Les ateliers de Balou

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

Balou

- ▶ **Des ateliers sportifs** : tonic'gym, gym anti-stress, initiation hip-hop, zumba kids enfants, danses latines adultes (salsa, bachata), afro danse, initiation à la discipline martiale dès 2 ans 1/2 et jusqu'à 7 ans.
- ▶ **Des ateliers manuels** : initiation à la couture, couture, patchwork, travaux d'aiguilles, créa-carnaval (costumes et décors), création et montage vidéo, initiation informatique, ateliers manuels enfants...
- ▶ **Des ateliers éducatifs** : aide aux devoirs (élémentaire et collège), aide maths (collège et lycée), aide français, aide à la parentalité, alphabétisation et cours de français adultes, bibliothèque enfants et adultes (+ de 2 500 livres à votre disposition), ateliers contes et lectures.
- ▶ **Des ateliers festifs** : fête des familles, sorties vacances enfants et adolescents, futsal, réunion santé-bien-être, spectacles et sorties cinéma, 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 des 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
www.lesateliersdebalou.fr - <https://fr-fr.facebook.com/lesateliersdebalou>

Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes

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

Mardi de 18h15 à 19h30 : 6-11 ans

Mardi de 19h30 à 21h00 : 12-17 ans

Samedi de 10h00 à 12h00 : adultes

+ d'infos : www.assoccat.com - ☎ 01 48 32 42 95

CCAT



Club d'Animation des Jeunes de Thiais

Le Club d'Animation des Jeunes de Thiais (CAJT) assure à l'Espace Municipal Grignon des permanences cinq fois dans l'année avant les congés scolaires pour l'inscription aux activités proposées par l'association durant les vacances scolaires.

Mercredi avant chaque période de vacances scolaires,
de 18h00 à 19h30

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

CAJT

