



**ESPACE MUNICIPAL  
GRIGNON  
2023-2024**





**Dany BEUCHER**  
*1<sup>er</sup> 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*



## Une vie toujours en mouvement dans le quartier sud

Situé dans le quartier sud de Thiais, l'Espace Municipal Grignon est une structure que la Ville met au service des habitants, avec le concours d'associations locales, pour développer une dynamique de vie. Lieu de rencontre, de création et de service, coordonné par des agents municipaux, il vise à répondre au besoin d'information et de culture, à aider au développement de la personnalité de chacun, dans la convivialité et l'ouverture au collectif.

Avec les adjoints Dany Beucher, Chantal Germain et Nicolas Tryzna, et le conseiller municipal délégué Frédéric Dumont, nous veillons à ce que chacun, quel que soit son âge, puisse s'y épanouir dans un cadre toujours plus agréable. C'est ainsi que la Ville a installé à proximité un terrain multijeu où l'on peut s'adonner à de longs matchs de basket ou de handball, un city-stade en libre accès, un parcours du combattant mixé à une station de crosstraining et une aire de jeux pour les enfants. Nous nous félicitons d'ailleurs que ce site soit vite devenu un lieu propice aux échanges pour les assistantes maternelles à domicile du quartier qui aiment à s'y retrouver en veillant sur les enfants qui s'amuse, tout en échangeant sur leur expérience et leur quotidien de professionnelles de la petite enfance.

Je remercie les bénévoles des associations qui ouvrent leurs activités aux habitants et leur donnent ainsi la possibilité de s'épanouir et de s'enrichir socialement à quelques pas de chez eux, et je souhaite à l'ensemble de ceux qui contribuent au succès de l'Espace Municipal Grignon, que vous découvrirez à travers cette plaquette, une belle saison 2023-2024.

**Richard DELL'AGNOLA**  
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris

## Permanence du Centre Communal d'Action Sociale

CCAS

Vous souhaitez vous informer sur vos droits et sur les aides dont vous pouvez éventuellement bénéficier, comme le Revenu de Solidarité Active (RSA), le forfait Améthyste (pour voyager librement en Île-de-France sur les réseaux RATP et SNCF), l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), le Fonds Social de l'Habitat (FSH), l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA), le service de téléassistance... Vous rencontrez des difficultés au quotidien ou pour réaliser certaines démarches administratives : le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** vous reçoit sans rendez-vous, dès le 12 septembre 2023, à l'espace municipal Grignon en salle de permanence municipale.

**2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> 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**

## Permanence du Point Information Jeunesse

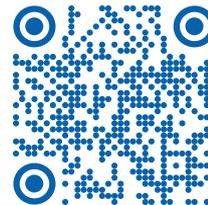
PIJ

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.

**1 mercredi par mois, de 16h à 18h**

**27 septembre 2023, 18 octobre 2023, 15 novembre 2023 et 20 décembre 2023**  
**24 janvier 2024, 28 février 2024, 27 mars 2024, 24 avril 2024, 29 mai 2024 et 19 juin 2024**

**+ d'infos : Service municipal de la jeunesse - ☎ 01 48 92 42 68**



## 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, Pôle Emploi) 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) afin de vous conseiller, vous orienter et vous aider en toute confidentialité.

**Mardi, de 14h à 15h30**

**Jeu, de 9h30 à 12h**

**+ d'infos : accueil de l'Espace Municipal Grignon - ☎ 01 48 52 46 77**

**Reprise jeudi 7 septembre 2023**

**SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023**  
PALAIS OMNISPORTS DE THIAIS  
ENTRÉE LIBRE • 10h/17h

**FORUM DES ACTIVITÉS THIAISIENNES**

**THIAIS GAMING FESTIVAL**

**THIAIS GAMING FESTIVAL**  
samedi 9 et dimanche 10 septembre 2023

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

**THIAIS GAMING FESTIVAL**

**ANIMATIONS**  
à partir de 10 ans

**TOURNOIS ESPORTS**  
à partir de 10 ans

**THIAIS GAMING FESTIVAL**  
9 & 10 SEPTEMBRE

**VILLE DE THIAIS**  
Palais Omnisports de Thiais  
Rue de la République - 91120 THIAIS

**ATELIERS POUR LES ENFANTS**  
REGISTRATIONS  
DECOUVERTES  
ANIMATIONS  
VENTES

**2 spectacles gratuits**

**14.09.2023 à 16h00**  
ALEXANDRA PARIS  
ET SON ORCHESTRE MUSSETTI

**14.09.2023 à 20h00**  
CHANTAL LADESOU  
en live acoustique

**thiais** **JARDINIER AMATEUR 2023**  
L'AGRICULTURE URBAINE

**nuit blanche**  
parcours artistique à travers Thiais

**samedi 30 septembre 2023 • 21h/minuit**

inscriptions :  
samedi 9 septembre 2023  
au Palais Omnisports De Thiais  
lors du Forum des activités thiaisennes  
sur le stand "Ville de Thiais"

+ d'infos : [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr)

## Relais Petite Enfance

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 9h 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 12 septembre 2023**

# 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 » (l'anxiété, le stress, la lassitude...) en « bien-être » (la sérénité, la détente...), le yoga de l'énergie nous apprend à « habiter notre corps ». L'ambiance conviviale y aide également...

**Lundi (yoga/méditation), de 10h00 à 11h30 : 18 ans et + (salle polyvalente 2)**

**Samedi (yoga), de 11h00 à 12h00 : 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 10h00 à 11h00 : 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 18h00 à 19h00 : 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 19h00 à 20h30 : 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 19h00 à 19h45 : 18 ans et + (salle polyvalente 1)**





oms

## Activités proposées par l'Office Municipal des Sports

### ► 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 17h00 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 9 septembre 2023 de 10h à 17h

→ Office Municipal des Sports - Hôtel de ville de Thiais (rue Maurepas)  
lundi et mercredi : 9h/11h45 & 14h/17h15 • mardi et jeudi : 14h/17h15

+ d'infos : ☎ 01 48 92 42 60 - [www.ville-thiais.fr](http://www.ville-thiais.fr) - [omsthiais94@gmail.com](mailto:omsthiais94@gmail.com)

**Reprise des cours : mercredi 25 septembre 2023**

## Association d'art lyrique Hervé Garcia



Art  
Lyrique

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 et parfois le 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 (salle polyvalente 2)**

**+ d'infos : ☎ 01 48 90 52 74 - 📞 06 88 05 74 24 (René Ghaleb)**

**Reprise samedi 16 septembre 2023**

## 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 (niveau 2) : **jeudi de 20h15 à 22h10 (poly 2)**
- ▶ Atelier d'improvisation adultes (niveau 1) : **à partir de janvier 2024, mercredi de 20h15 à 22h15 (poly 1)**

Les horaires et les jours des ateliers sont susceptibles d'être modifiés pour répondre au mieux aux attentes des participants. Reprise mardi 12 septembre 2023

+ d'infos : 📞 06 20 00 36 94  
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 accueillant les enfants autistes et différents ainsi que leurs parents pour un moment de partage, d'échange d'informations, d'aide et de divertissement. L'association participe à des événements tels le Carnaval de Thiais, l'Arbre de Noël de la ludothèque, la journée mondiale de sensibilisation à l'autisme, la fête mondiale du jeu et le Village de Noël.

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 - lemondedadriano@gmail.com - www.facebook.com/Lemondedadriano  
Reprise mercredi 20 septembre 2023

## Adriano



## Les ateliers de Balou

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

Retrouvons-nous avec :

### Balou

► **Des ateliers sportifs** : remise en forme et préparation physique avec Daya, gym relaxante antistress, initiation à la discipline martiale dès 3 ans et jusqu'à 5 ans.

► **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 éducatifs** : aide aux devoirs (élémentaire et collège) **de 16h00 à 19h15**, aide maths (collège et lycée) **de 16h00 à 19h15**, aide Français, aide à la parentalité, alphabétisation et cours de Français adultes, bibliothèque enfants et adultes (+ de 2 500 livres à votre disposition), 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](mailto:lesateliersdebalou@gmail.com)  
[www.lesateliersdebalou.fr](http://www.lesateliersdebalou.fr) - <https://fr-fr.facebook.com/lesateliersdebalou>  
Reprise lundi 4 septembre 2023

## Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes

Le **Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes** (CCAT) propose des ateliers d'expression artistique animés par Solène Bellaganech 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.

Lundi, de 18h15 à 19h30 : 6-11 ans

Lundi, de 19h30 à 21h00 : 12-17 ans

Mardi, de 19h00 à 21h00 : adultes (selon le nombre d'inscrits)

Samedi, de 10h00 à 12h00 : adultes

+ d'infos : [www.ccat94.fr](http://www.ccat94.fr) - ☎ 01 48 92 42 95

Reprise samedi 30 septembre 2023, pour les cours adultes

Lundi 2 octobre 2023 pour les cours enfants/adolescents

**CCAT**



## 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 18h00 à 19h30

Vacances de Toussaint 2023 : mercredi 18 octobre 2023

Vacances de Noël 2023 : mercredi 20 décembre 2023

Vacances d'Hiver 2024 : mercredi 7 février 2024

Vacances de Printemps 2024 : mercredi 3 avril 2024

Vacances d'été 2024 : mercredi 3 juillet 2024

+ d'infos : ☎ 01 48 53 80 91 - [www.cajt.fr](http://www.cajt.fr)

**CAJT**





ville-thiais.fr

villedethiais

villedethiais

**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 - Service de la Communication

**Photos** • Ville de Thiais - Adobe Stock - La Tribu Du Verbe - CAJT

**Impression** • Imprimerie RAS/Villiers-le-Bel - ☎ 01 39 33 01 01 - [www.imprimerie-ras.com](http://www.imprimerie-ras.com)

**Tirage** • Ce document, édité en août 2023, a été imprimé à 5 000 exemplaires



# Application mobile Ville de Thiais



**RDV EN SEPTEMBRE DANS VOS STORES**

