



ESPACE MUNICIPAL GRIGNON
10 rue Marcel Dadi • 94320 Thiais
☎ 01 48 52 46 77
accueil.espacegrignon@ville-thiais.fr
www.ville-thiais.fr

Rédaction/Maquette
Ville de Thiais

Photos
Ville de Thiais
Adobe Stock
Le Monde d'Adriano
Les Ateliers de Balou

Impression
4 000 exemplaires
en août 2026
par la Ville de Thiais

Avec mon



je me déplace
avec LA NAVETTE
à travers THIAIS
sans frais
supplémentaire !




la Micro-Folie...
culture et numérique à la portée de tous !



Et si la **culture** et le **numérique** se
rencontraient près de chez vous ?
À Thiais, la **Micro-Folie** vous invite
à **explorer, jouer, créer**
et vous **évaluer** dans un
lieu unique, gratuit,
ouvert à tous !



» **TOUT PRÈS DE CHEZ VOUS**

Musée numérique, Réalité Virtuelle,
Espace gaming et Intelligence Artificielle...

la Micro-Folie de Thiais est un espace culturel innovant où
art, technologie et convivialité se mêlent. Enfants, ados,
adultes, seniors : chacun y trouve une activité adaptée, des
ateliers créatifs aux expériences immersives !

111 rue du pavé de Grignon - Thiais
Ouverture au public : mercredi et samedi, de 14h à 18h
sauf pendant les vacances scolaires
A. Accessible PMR - Wi-Fi gratuit
M. microfolie@ville-thiais.fr - 01 48 52 46 77






**ESPACE MUNICIPAL
GRIGNON
2026-2027**





Dany BEUCHER
*1^{er} Adjoint au Maire
chargé
des affaires culturelles,
du jumelage
et de la vie locale*



Chantal GERMAIN
*Adjointe au Maire
chargée
de la petite enfance*



Franck MALHERBE
*Conseiller municipal
chargé de la vie associative*



Frédéric DUMONT
*Conseiller municipal
délégué à la jeunesse*



Renforcer l'entraide et le lien, le partage et la construction de projets

Pour faire face au désengagement accru de l'État dans ses missions, l'équipe municipale poursuit sa politique de soutien et d'accompagnement de ses habitants.

À Grignon, où se trouve le nouveau *quartier prioritaire de la politique de la ville* (QPV), nous préservons un équipement unique, véritable lieu de vie où, chaque jour, nous conjuguons service public, loisirs et solidarité.

Au fil des années et des différents événements qui s'y déroulent, l'Espace Municipal Grignon s'est ainsi imposé comme un point de rencontre pour renforcer l'entraide et le lien, un lieu de partage, d'écoute et de construction de projets. C'est un guichet unique pour les droits et les services où sont facilitées les démarches administratives. En réunissant les associations et les agents publics sous un même toit, nous accompagnons, dans leur quotidien, les habitants éloignés du centre-ville. En ouvrant chaque jour ses salles aux associations, nous participons au développement social, culturel et sportif qui influence et améliore la vie de chacun.

Avec l'ensemble des élus, nous veillons donc à faire bloc contre l'isolement, à transformer la vie du quartier ensemble. À l'heure où les services publics reculent au niveau national et où le numérique isole, l'Espace Municipal Grignon s'impose comme une place forte de la liberté, de l'égalité et de la fraternité.

Richard DELL'AGNOLA
Maire de Thiais

Vice-Président de la Métropole du Grand Paris
Président du Syndicat des Eaux d'Île-de-France

PERMANENCE DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (salle de permanence municipale)

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous accueille à l'Espace Grignon, en salle de permanence municipale, **tous les mardis (hors vacances scolaires) de 14h à 17h, sans rendez-vous**. Un agent du CCAS est présent pour vous accompagner dans vos démarches administratives (CAF, retraite, AMELI, etc.), mais aussi pour vous informer sur les activités et loisirs proposés tout au long de l'année. Une **borne numérique** est mise à votre disposition afin de vous aider à vous familiariser avec les outils en ligne et à devenir plus autonome dans vos démarches.



Pour toute information : accueil du CCAS au 01 48 92 42 81
Amelle Bensaïd ☎ 01 48 92 42 85 amelle.bensaid@ville-thiais.fr
Reprise : mardi 8 septembre 2026

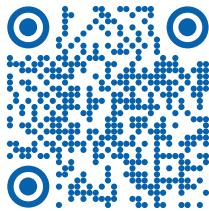
PERMANENCE INFORMATION JEUNESSE

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 2026 : 16 et 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 9 décembre,
En 2027 : 13 et 27 janvier, 24 février, 10 et 24 mars, 28 avril,
12 et 26 mai, 9 et 23 juin

+ d'infos : information.jeunesse@ville-thiais.fr ☎ 01 48 92 42 68
Reprise : mercredi 16 septembre 2026





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 sur rendez-vous** (bureau des écrivains publics) pour vous conseiller, vous orienter et vous aider en toute confidentialité.

Mardi, de 14h à 15h30, et jeudi, de 9h30 à 12h

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

Reprise : mardi 1^{er} septembre 2026



ASSOCIATION APCE 94 (salle de permanence municipale)

La Ville de Thiais propose des permanences de médiation familiale encadrées par l'association APCE 94. Elles s'adressent aux familles et permettent d'accompagner les

personnes, les couples et les familles dans l'évolution de leur vie affective, sexuelle et sociale, et ce dans le respect de chacun, de prévenir les dysfonctionnements familiaux et leurs conséquences auprès des parents comme des enfants, de favoriser le maintien des relations de l'enfant avec chacun de ses parents en cas de séparation du couple ou de recomposition familiale. L'association met à disposition une médiatrice familiale.

Les permanences ont pour objectifs de restaurer et de préserver les liens familiaux (couples, fratries, intergénérationnels...) en cas de conflit et d'accompagner les personnes vers un accord durable et mutuellement acceptable, de permettre l'intervention dans la famille d'une tierce personne, impartiale et qualifiée, tenue à la plus stricte confidentialité.

Jeudi, de 9h à 12h, à l'Espace Municipal Grignon

+ d'infos et rendez-vous : ☎ 01 42 07 49 74 - contact@apce94.fr



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 8 septembre 2026



MISSION LOCALE BIÈVRE VAL-DE-MARNE (salle de permanence municipale)

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 en direction des jeunes 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 dispositifs d'accompagnement CEJ / PACEA et des dispositifs d'orientation, présentation de l'offre de service de la Mission Locale, présentation des métiers avec le témoignage d'un ou plusieurs professionnels, préparation à votre recherche d'emploi avec simulation aux entretiens...

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

Reprise : jeudi 3 septembre 2026





OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS - OMS * (salles polyvalentes 1 & 2)

► 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 9h45 à 11h15, 18 ans et + (salle polyvalente 2)

Samedi (yoga), de 10h45 à 11h45, 18 ans et + (salle polyvalente 2)

► 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 2)

► 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 19h30 à 20h15 : 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.

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

Vendredi, de 19h30 à 20h15 et de 20h15 à 21h : 18 ans et + (salle polyvalente 2)

Samedi, de 10h à 10h45 et de 11h45 à 12h30 : 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 santé relax

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, sculpte et renforce votre corps.

Lundi, de 19h à 19h45 : 18 ans et + (salle polyvalente 2)

► Cuisses Abdos Fessiers

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

Vendredi, de 18h45 à 19h30 : adultes (salle polyvalente 2)

► Éveil corporel et Danse

Découverte du corps et du mouvement à travers des jeux, la musique et les premiers pas de danse. Développement de la motricité, du rythme, de la coordination et de l'expression corporelle dans un cadre ludique et adapté aux jeunes enfants.

Mercredi, de 16h45 à 17h30 : 4-5 ans (salle polyvalente 1)

Dance Kids

Danse qui s'inspire d'une grande variété de styles et d'influences (moderne, street, commercial, hip hop...) pour créer un beau mélange. On travaille la technique de base tout en abordant d'autres notions comme l'énergie dans le mouvement, la fluidité, le saccadé, le ressenti, la transmission d'une émotion... En fonction des années et du niveau acquis, le cours devient plus technique et donc plus physique mais toujours dans le plaisir et le partage.

Mercredi, de 17h30 à 18h15 : 6-8 ans (salle polyvalente 1)

*** Sous réserve des disponibilités des professeurs et la mise à disposition des équipements, ce planning est susceptible d'être modifié.**

Informations et inscriptions aux activités proposées par l'OMS

Forum des activités thiaisiennes
Palais Omnisports De Thiais
(place Vincent Van Gogh)
samedi 5 septembre 2026
de 10h à 17h

Office Municipal des Sports
Hôtel de ville de Thiais
(rue Maurepas)
lundi, mercredi et vendredi :
9h30/11h45 & 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 21
septembre 2026**



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 14h30 à 17h30.** 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 12 septembre 2026



THÉÂTRE : LA TRIBU DU VERBE

Association théâtrale qui propose différents ateliers tous publics :

- ▷ La Tribu des Canailles - théâtre enfants (6/9 ans) : **jeudi, de 17h45 à 19h15 (poly 1)**
- ▷ La Tribu des Très-Tôt - atelier théâtre ados (12/17 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 22h15 (poly 2)**

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

Reprise : mardi 8 septembre 2026

+ 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 (salles d'activités 1 et 2 et salle polyvalente 2)

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
lemondedadriano@gmail.com

Reprise : mercredi 16 septembre 2026



COMITÉ DE COORDINATION DES ACTIVITÉS THIAISIENNES

Le **Comité de Coordination des Activités Thiaisiennes** (CCAT) propose des ateliers d'expression artistique animés par Solène Bellaghech 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, ados 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 : vendredi 25 septembre 2026





LES ATELIERS DE BALOU

(salles activités 1, 2, secteur enfance, salle des Arts, et polyvalente 2)

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

Des **ateliers sportifs** : gym relaxante antistress. 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 !

LUNDI

Patchwork/goûter, de 14h à 18h (salle des Arts)

Activité jeux/aide aux devoirs/cours de français non francophone, de 14h à 21h (salle d'activité 1)

Activité manuelle "balouvole"/aide aux devoirs, de 14h à 18h (salle d'activité 2)

MARDI

Patchwork/goûter, de 14h à 18h (salle des Arts)

Cours de français adulte non francophone/aide aux devoirs, de 14h à 18h (salle d'activité 1)

Spécificité français ou match, de 18h à 19h30 (salle d'activité 1)

Activité manuelle "balouvole"/aide aux devoirs, de 14h à 18h (salle d'activité 2)

Gym antistress de 20h30 à 21h30 (salle polyvalente 2)

JEUDI

Gym antistress, de 10h à 11h (salle polyvalente 2)

Patchwork/goûter, de 14h à 18h (salle des Arts)

Cours de français adulte non francophone aide aux devoirs/Spé français ou match, de 14h à 19h30 (salle d'activité 1)

Activité manuelle "balouvole"/aide aux devoirs, de 14h à 18h (salle d'activité 2)

VENREDI

Goûter, de 16h à 18h (salle des Arts)

Aide aux devoirs/cours de français non francophone, de 16h à 21h (salle d'activité 1)

Activité manuelle "balouvole"/aide aux devoirs, de 16h à 18h (salle d'activité 2)

Atelier couture, de 19h30 à 22h (salle des Arts)

SAMEDI

Jeux ou réunion selon possibilités (salle d'activité 1)

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

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

Reprise : lundi 7 septembre 2026

CLUB D'ANIMATION DES JEUNES DE THIAIS (salle de permanence municipale)

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**.



Le Club d'Animation des Jeunes de Thiais (CAJT) propose un mentorat pour lycéens et étudiants, un lieu où les jeunes construisent ensemble. C'est un espace pour avancer, s'entraider et réussir ensemble. Un dispositif qui combine soutien, écoute, orientation et entraide entre pairs avec également plusieurs interventions comme : planning de révisions,

aide à la préparation sur Parcours Sup, aide à la rédaction de CV et lettre de motivation, soutien psychologique, coach scolaire, sorties culturelles... accompagnés par un référent de l'association.

Du mardi 3 novembre 2026 au mardi 29 juin 2027, mardi et jeudi, de 18h30 à 20h.

Les inscriptions se dérouleront en octobre 2026 par email à contact.cajt@gmail.com et en salle de permanence municipale. Tarif : 10 € l'année.

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

Vacances de Toussaint 2026 : mercredi 14 octobre 2026

Vacances de Noël 2026 : mercredi 16 décembre 2026

Vacances d'hiver 2027 : mercredi 3 février 2027

Vacances de printemps 2027 : mercredi 31 mars 2027

Vacances d'été 2027 : mercredi 30 juin 2027

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

