

ÉCHOS D'EMPEAUX

Journal Biannuel du village d'Empeaux rédigé, édité et distribué bénévolement.



Edito

Chères Empusiennes, Chers Empusiens,

Ce début d'année comme d'habitude est consacré aux finances publiques avec le compte de résultat de l'année précédente et les prévisions budgétaires pour l'année en cours. L'impôt est prélevé pour créer de la richesse publique au bénéfice de tous les citoyens en améliorant et en dynamisant leur cadre de vie, avec un choix pertinent pour les dépenses engagées dont vous trouverez le détail dans ce numéro. Malgré l'équation impossible avec la baisse des recettes (dotation d'État, suppression de la taxe d'habitation) et l'augmentation de dépenses (coût de l'inflation) nous avons réussi encore, et ce, depuis plus de 10 ans maintenant, à maintenir le taux communal de fiscalité pour 2024. Nous avons été intégrés par l'État dans le programme de village d'avenir. Je voudrais remercier chaleureusement toutes les personnes qui s'investissent pour faire vivre la commune (repas partagé, olympiades, fête locale, création du multiservices, journée éco-citoyenne...) qui permettent de créer un lien social.

Je vous souhaite à toutes et à tous de passer un bon été et d'excellentes vacances.

Robert CASSAGNE

Maire d'Empeaux



NOUVEAUX ARRIVANTS

Vous venez d'emménager dans notre village ? Parfait, nous avons préparé un kit spécial pour vous, comprenant un livret d'accueil, des sacs de tri sélectif et un badge pour la déchetterie. Rendez-vous à la Mairie pour le récupérer.

REJOIGNEZ LE GROUPE !

WhatsApp
Nous communiquons via le site de la commune et l'Écho. Rejoignez notre groupe WhatsApp gratuit pour recevoir les nouvelles. Inscription/désinscription par SMS au 0642663650 avec nom et adresse.

SPÉCIAL BUDGET 2024



A VOS AGENDAS :

13 et 14/07 : Fête du Village
7 & 8/09 : Auto cross FFSA
14 & 15/09 : Auto cross UFOLEP
28/09 : Journée Eco-Citoyenne
Loto BCO : 21/09, 26/10, 23/11, 21/12

PERSONNES VULNÉRABLES

Si vous êtes vulnérable ou isolé ou si vous connaissez quelqu'un qui est vulnérable ou isolé, vous pouvez vous inscrire ou inscrire cette personne à la mairie ou bien sur le formulaire sur le site internet de la commune. Nous assurons un suivi de ces personnes.



Votre Mairie vous accueille les mardis et vendredis de 13h30 à 18h
Téléphone : 05 61 91 43 24
Mail : mairie.empeaux@wanadoo.fr
Retrouvez toutes les informations de la commune sur son site internet :
www.mairie-empeaux.fr

ÉPICERIE PARTICIPATIVE



Nous étions une quarantaine de personnes à la réunion publique. Une belle mobilisation pour ce projet qu'il reste à concrétiser maintenant. Si ce projet vous motive, que vous avez des compétences et un peu de temps à donner : rejoignez l'équipe. C'est simple, envoyez un mail à : moncommerceaempeaux@gmail.com.

CONCOURS Vous avez jusqu'au 14 juillet pour proposer un nom à notre épicerie en envoyant votre proposition par mail à moncommerceaempeaux@gmail.com. Un vote sera ensuite lancé auprès de toutes les personnes qui vont s'impliquer dans le projet. C'est déjà vous qui faites tourner la boutique !

HOMMAGE

Il y a un an, Yolande Simon et Jean Claude Cassagne nous ont quittés. Ces deux personnalités ont profondément marqué la vie de notre petit village. Nous tenons à leur rendre hommage et à rappeler que leur mémoire reste vivante parmi nous.

GARDE D'ANIMAUX

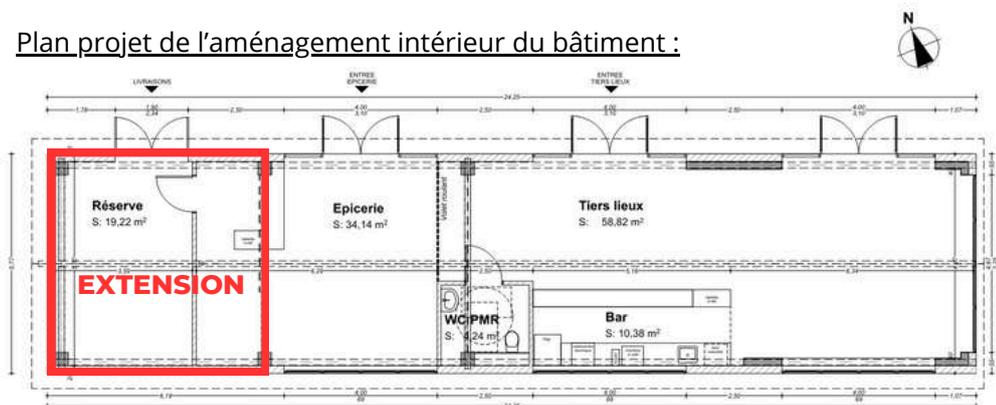


Magali vous propose son aide pour la garde de vos animaux (chiens, chats, NAC, chèvres, poules etc...) chez elle ou à votre domicile pour une journée, un week-end ou les vacances. Tarifs : 12€ la journée à son domicile ou 6€ par passage à votre domicile. Vous pouvez contacter Magali au 0687206677.

ESPACE TIERS LIEU ET EPICERIE PARTICIPATIVE

Depuis son émergence en 2023, le projet d'un espace tiers lieu et épicerie participative au cœur de notre village franchit une étape décisive avec la finalisation des plans pour le permis de construire. Ce lieu prometteur est conçu pour devenir un centre d'activités collaboratives et un point de rencontre essentiel pour les habitants. L'équipe porteuse du projet se mobilise activement pour concrétiser cette vision stimulante. Avec pour objectif une mise en service prévue avant l'été 2025, chaque étape est soigneusement planifiée afin de garantir non seulement la réalisation du bâtiment, mais aussi son intégration harmonieuse dans notre environnement local. Ce projet, soutenu par l'enthousiasme et la participation du voisinage, représente un pas significatif vers un enrichissement durable de la vie villageoise. Nous vous tiendrons informés régulièrement de l'avancement de cette initiative passionnante, et nous vous encourageons à suivre notre page pour ne rien manquer des prochaines étapes et événements liés au projet.

Plan projet de l'aménagement intérieur du bâtiment :



RETROUVAILLES EMBLÉMATIQUES À L'ÉCOLE D'EMPEAUX



L'école d'Empeaux a vibré au rythme des retrouvailles de ses anciens élèves lors d'une journée mémorable organisée par Elianne Cassagne le dimanche 19 mai 2024. Dès le matin, M. Robert Cassagne, maire du village, a accueilli chaleureusement les participants, mettant en avant l'importance de l'éducation et les liens tissés à Empeaux. Son discours a renforcé le sentiment d'appartenance à la communauté et introduit une journée riche en émotions. Les anciens élèves ont ensuite redécouvert les locaux de l'école, suivi d'un apéritif et d'un repas à la salle des fêtes, où discussions et rires ont révélé la diversité de leurs parcours. L'événement a aussi mis en lumière les améliorations de l'école, affirmant son adaptation aux défis actuels tout en conservant son esprit. Cette journée a non seulement célébré l'histoire de l'école, mais aussi renforcé les liens entre les générations, promettant de futures rencontres tout aussi enrichissantes. Grâce à cette journée, l'esprit de camaraderie et de soutien mutuel a été ravivé, renforçant la conviction que l'école d'Empeaux reste un pilier essentiel de la vie de ses anciens élèves.

CÉRÉMONIE DU 8 MAI 1945

La célébration de l'Armistice de la Seconde Guerre mondiale, dirigée par le Maire et les anciens combattants d'Empeaux, s'est tenue devant le Monument aux Morts en présence des résidents et du Conseil Municipal. Pour clôturer l'événement, un apéritif a été offert par la municipalité à la Mairie.

AUTO CROSS

L'association Auto Cross d'Empeaux organisera sur le circuit d'Empeaux deux compétitions : Le Challenge Corac FFSA, le week-end du 7 au 8 septembre 2024 avec auto cross et sprint car. Le Challenge Sud Ufolep le week-end suivant du 14 au 15 septembre 2024 avec kart cross et poursuite sur terre. Informations sur Facebook : <https://www.facebook.com/circuit-empeaux/>

REPAS DES VOISINS

Le vendredi 31 mai 2024, plus de 60 Empeusiens se sont rassemblés pour cet événement convivial, organisé par Claude, Audrey et Étienne. Les participants ont eu l'occasion de faire connaissance autour d'un apéritif. Cette rencontre chaleureuse s'est poursuivie avec un repas commun, pris autour d'une grande table, favorisant ainsi les échanges et les nouvelles amitiés. La soirée a été couronnée de succès, témoignant de l'engouement des habitants pour ce type de rassemblement communautaire. Un grand merci aux organisateurs pour cette belle initiative, qui a renforcé les liens au sein de notre village.

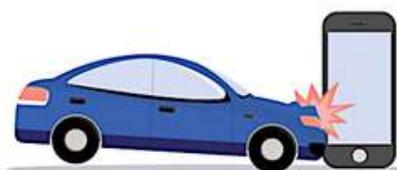
RDV LES 13 & 14 JUILLET 2024 POUR LA FÊTE LOCALE 🎉

Le Comité des Fêtes et les membres du conseil municipal vous proposent deux jours de fête, d'animations et de concerts à ne pas manquer ! Il y aura de nombreux jeux gratuits et accessibles à tous les âges sur les deux jours. Dès le samedi midi, c'est la formule grillade à 8€. L'après-midi jeux gonflables et pleins d'autres animations. Le soir, à 18h, se tiendra la traditionnelle Messe suivie à 18h30 par la Cérémonie au Monument aux Morts. Puis, nous vous attendons nombreux samedi à 19h devant la Salle des fêtes pour l'apéritif qui est offert par la Mairie et le Comité des fêtes. S'en suivra ensuite une soirée Méchoui avec animation par un DJ ainsi que le feu d'artifice à la tombée de la nuit. Profitez de ces moments conviviaux pour partager de bons souvenirs en famille ou entre amis. Les festivités promettent de ravir petits et grands avec une ambiance chaleureuse et festive garantie ! Le dimanche midi, c'est de nouveau la formule grillade à 8€ et le soir sera proposé un Moules/Frites. À 21h, la finale de l'euro 2024 sera retransmise.

Réservation des repas avant le 9 juillet (paiement à la réservation pour garantir les grandes tablées).

Infos et réservations :

Céline BLOUZAT : 06 72 22 60 02
Sandrine DELTEIL : 06 43 98 72 54
Ou par mail à cblouzat31@gmail.com
On vous attend nombreux !

**RAPPEL RÈGLES ROUTIÈRES**

1 accident corporel sur 10

est lié à l'utilisation du téléphone en conduisant.

Nous vous rappelons qu'il faut respecter les limitations de vitesse pour pouvoir partager la route en toute sécurité ainsi que l'utilisation du téléphone au volant est dangereux. Nous vous remercions pour votre vigilance.

NUISANCES SONORES

À la suite de plusieurs plaintes, nous vous remercions d'être vigilants face au bruit (tonte, bricolage, etc). Les horaires doivent être respectés au sein du village :

du lundi au vendredi :

8h30 à 12h et 14h30 à 19h30

le samedi :

9h à 12h et 15h à 19h

le dimanche et les jours fériés :

10h à 12h et 16h à 18h

Le non-respect de ces horaires est passible d'une amende selon l'article 131-3 du Code Pénal.



IMMERSION À LA FERME



Une sortie éducative à la ferme des Balances à Seissan a offert aux enfants une immersion complète dans la vie agricole. Lors de cette visite, les jeunes ont nourri les chevreaux au biberon, pris soin des poussins, et participé à la traite des chèvres. Les lapins n'ont pas été oubliés, recevant avec plaisir des carottes de petites mains attentives. Une expérience enrichissante qui a permis aux enfants de se familiariser avec les animaux de la ferme et leurs soins quotidiens.

CONTES MUSICAUX



L'école maternelle a eu le plaisir d'accueillir Ruben Vila Sanchez, intervenant en musique, pour plusieurs séances dédiées à la création de contes musicaux. Les enfants ont eu l'opportunité de découvrir et d'explorer une variété d'instruments, parmi lesquels la cabassa, l'octoblock et le tube à orage. Les mélodies et rythmes fascinants ont captivé les enfants, transformant la classe en un véritable orchestre. Une expérience enrichissante qui a suscité curiosité et enthousiasme chez les jeunes élèves.

SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE



Vous êtes venus nombreux assister au spectacle de l'école qui s'est tenu le 12 juin 2024 à la salle des fêtes. Une bien émouvante chorale accompagnée d'un guitariste. Les élèves ont donné le meilleur d'eux-mêmes, suscitant des applaudissements nourris de la part du public. L'intégralité du spectacle a été filmé par un bénévole afin de permettre à toutes et tous de profiter directement du spectacle. Nous vous remercions pour votre présence et votre soutien, qui ont fait de cet événement un véritable succès.

Travaux

SONOMÈTRE



Cela fait maintenant un an que nous avons installé le sonomètre. Bien que les locations se multiplient, le sonomètre ne s'est déclenché que quatre fois au cours de l'année, entraînant l'encassement de la caution. Les futurs travaux de rénovation électrique permettront de couper l'ensemble des prises et lumières de la salle des fêtes, alors qu'actuellement, la coupure ne concerne que les prises de la grande salle.



SALLE DES FÊTES : AVANCEMENTS ET PROJETS FUTURS



Nous avons entrepris de nombreux travaux de rénovation dans notre salle des fêtes. Parmi les réalisations déjà effectuées, nous avons : la rénovation de la cuisine, que vous avez pu suivre sur WhatsApp ; la refonte complète du tableau électrique ; l'installation d'un système permettant la coupure automatique des prises et lumières en cas de dépassement du niveau sonore autorisé ; l'installation de quatre ventilateurs de plafond pour améliorer la circulation de l'air et réduire la consommation d'énergie. De plus, nous avons aménagé un espace extérieur de plus de 40 m² à proximité de la cuisine, offrant ainsi aux locataires la possibilité de le privatiser pour en faire un espace extérieur dédié. Les plantes devenues gênantes dans les jardinières ont trouvé une nouvelle famille !

Nous avons également rénové tous les siphons des toilettes afin de résoudre les problèmes de remontées d'odeurs. Pour les travaux à venir, nous prévoyons de remplacer toutes les fenêtres et portes-fenêtres de la salle principale.

INVESTISSEMENTS 2023

Ordinateur : 560 €
 Signalétique rue : 308 €
 Signalétique vidéo : 377 €
 Matériel cantine : 1 549 €
 Station d'épuration : 1 658 €
 Vmc location : 1 013 €
 Cumulus location : 774 €
 Limiteur sonore : 1 900 €
 Cimetière reprise : 5 000 €
 Amén. Local : 21 271 €
 Amén. Espace vert : 17 976 €
 Fdc Muretain : 130 000 €
 Emprunts : 21 613 €

INVESTISSEMENTS 2024

Salle polyvalente : 40 707 €
 Photovoltaïque Mairie : 10 000 €
 Climatisation Ecole: 2 500,00 €
 Achat terrain : 33 000 €
 Illuminations : 1 887 €
 Sécurité : 800 €
 Plaque cimetière : 1 342 €
 Fdc Muretain : 40 000 €
 Emprunts : 20 757 €

BUDGET PRIMITIF 2024

Lors de sa séance du 02 avril 2024, le Conseil Municipal a voté le budget primitif pour l'exercice 2024 :

Fonctionnement :

Recettes = 261 706 €
 Dépenses = 261 706 €

Investissement :

Recettes = 151 736 €
 Dépenses = 151 736 €

RÉSULTATS COMPTABLES

Le compte de résultat, qui demeure substantiel, nous permettra d'autofinancer une partie de nos investissements prévus pour 2024. La décision judicieuse d'installer des panneaux photovoltaïques sur l'école génère une économie de fonctionnement de 8 500 € par an, permettant un amortissement sur quatre ans. Lors de la séance du 2 avril, le conseil municipal a approuvé à l'unanimité un budget équilibré, recourant à l'emprunt sans augmentation de la fiscalité communale. En ce qui concerne le fonctionnement, le budget prévoit le maintien des dépenses courantes pour l'école ainsi que le soutien aux associations. Les investissements incluent la rénovation de la salle polyvalente, en service depuis 36 ans, l'installation de panneaux photovoltaïques sur la mairie, la réfection complète du chemin d'En Janin, et l'acquisition de terrains en vue de l'urbanisation de la route de L'Isle-Jourdain. Le projet principal demeure la construction d'un bâtiment pour un commerce multiservices, réparti sur deux ans (2024/2025) et estimé à environ 292 000 € HT, sans tenir compte pour l'instant des subventions potentielles.

Résultats 2023	Recettes	Dépenses	Résultat
Fonctionnement	251 457,38 €	217 124,78 €	+34 332,60 €
Investissement	160 789,64 €		- 33 079,31 €
Résultat Global			1 253,29 €

Résultats cumulés	2022	2023	Résultat
Fonctionnement	8 046,72 €	34 332,60 €	42 379,32 €
Investissement	40 910,77 €	- 33 079,31 €	7 831,46 €
Résultat cumulé			50 210,78 €

LOTO DU BCO



Venez nombreux tenter de remporter de nombreux lots ! Ambiance garantie et moments inoubliables en perspective, ne manquez pas ces soirées conviviales !

Les prochaines dates :
 Samedi 21 septembre 2024
 Samedi 26 octobre 2024
 Samedi 23 novembre 2024
 Samedi 21 décembre 2024

CONCOURS PHOTO

Depuis février, pas moins de 3 concours photos sur la commune. Empeaux décliné en 3 points : Mystérieux, Gourmand et Intime. Le 3ème volet n'est pas achevé à l'heure de la publication de ces Echos mais d'ores et déjà, nous pouvons vous dire que l'ensemble des photos sera exposé à la Mairie lors de la Journée Internationale de la Photographie ! D'ici là, vous pouvez participer et n'oubliez pas de passer par l'Expo le 19 août !

DU GÉOCACHING AU VILLAGE

Nous l'avons annoncé sur le groupe WhatsApp. La première géocache du village a été posée et déjà trouvée par une dizaine de personnes souvent extérieures au village. Un joli moyen de faire découvrir nos trésors ! Très prochainement 2 autres géocaches seront mises à disposition, surveillez WhatsApp ! Des questions, des idées de lieux à faire découvrir ? Parlons-en : Valérie L. 0672227126

ENCOMBRANTS

La collecte des objets encombrants est gérée par le MURETAIN AGGLO.

Les déchetteries du MURETAIN AGGLO sont à votre disposition pour déposer vos encombrants à d'autres moments tout en préservant l'environnement.

Pour vous inscrire, veuillez remplir un formulaire d'inscription disponible sur le site de la Mairie.

RÉSERVER UN COMPOSTEUR

Depuis le 1er janvier 2024, tous les foyers doivent trier leurs biodéchets. Le Muretain Agglo offre un composteur domestique à chaque foyer éligible. Réservez le vôtre dès le 15 mai 2024 pour un retrait à partir du 27 juin 2024.

Agissons ensemble pour la planète ! Réservez sur le site du Muretain :

<https://vivre.agglo-muretain.fr/gestion-des-dechets/mes-demarches/commander-un-composteur>

HORAIRES DÉCHETTERIE

Horaires d'hiver du 01/10 au 31/03	
Lundi	14h00 - 17h00
Mercredi	14h00 - 17h00
Vendredi	14h00 - 17h00
Samedi	10h00- 13h00 14h00 - 17h00

Horaires d'été du 01/04 au 30/09	
Lundi	14h00 - 18h30
Mercredi	14h00 - 18h30
Vendredi	14h00 - 18h30
Samedi	10h00- 13h00 14h00 - 18h30

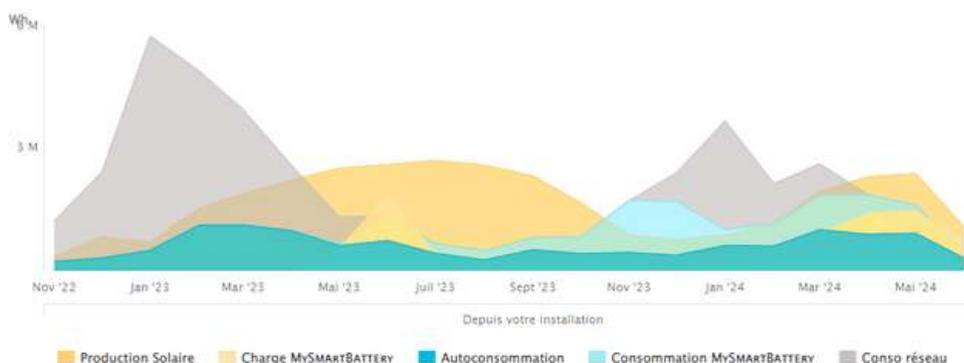
La déchetterie est située au 2461 route de St-Lys à SAINT-THOMAS.

JOURNÉE ÉCO-CITOYENNE : 4ÈME ÉDITION !



Cette année encore, l'événement tant attendu de l'opération environnementale se tiendra le samedi 28 septembre 2024. Nous vous invitons chaleureusement à nous rejoindre pour cette journée dédiée à notre environnement. Cette mobilisation locale offre à chacun l'opportunité d'agir concrètement. Au programme, outre le ramassage et le tri des déchets, de nouveaux ateliers sur la biodiversité et la gestion des déchets seront proposés. L'école d'Empeaux enrichira l'événement avec une présentation d'une fresque inspirante. De plus, le vendredi précédant l'événement, l'école d'Empeaux aura l'occasion de découvrir en avant-première les ateliers mis à leur disposition. La journée de samedi débutera avec un accueil convivial autour d'un café et croissants. À midi, la municipalité offrira un apéritif suivi de grillades pour le traditionnel repas partagé, symbole de notre engagement commun. L'après midi sera consacrée à des ateliers et nous aurons la chance de recevoir une intervenante qui proposera un atelier que nous gardons secret à ce stade 😊. Nous espérons vous voir nombreux pour cette journée riche en actions concrètes et en convivialité. Pour plus d'informations et pour vous inscrire, rendez-vous sur le site de la commune ou contactez la mairie. Réservez dès maintenant cette date importante dans vos agendas !

BAISSE DES FACTURES À L'ÉCOLE GRACE AU PHOTOVOLTAÏQUE



Le graphique ci-dessous présente les courbes de production et de consommation énergétiques de l'école d'Empeaux. Grâce à l'installation de 18kVA de panneaux photovoltaïques en autoconsommation, l'école a réussi à réduire ses factures d'électricité, passant de 11 000 € à 2 362 € pour la période de mai 2023 à mai 2024. L'énergie excédentaire produite est actuellement stockée dans une batterie virtuelle de 1 800 kW. Afin de continuer à optimiser la consommation énergétique et de réduire les coûts, nous avons décidé d'augmenter la capacité de cette batterie à 3 000 kW, avec pour objectif de ramener la facture annuelle en dessous de 2 000 €. Ce seuil de consommation est inférieur à celui d'une maison individuelle de 120 m² construite dans les années 80, alors même que l'école s'étend sur environ 350 m² avec des plafonds de plus de 3 mètres de hauteur. C'est un défi ambitieux que notre école est déterminée à relever.

ASSO. BOUDU MINI CLUB

La croisière Blanche de l'association Boudu Mini Club qui s'est déroulée fin Mars sur Luchon s'est très bien passée. 13 mini ont gravi les cols de Super-bagnères avec au programme un rallye touristique sur Luchon de belles rencontres et de la bonne humeur! Pour nous rencontrer, n'hésitez pas à venir nous voir au salon Auto-retro du 6 au 8 septembre 2024. Minicalement.

Boudu Mini Club, Toulouse, France
<https://www.facebook.com/groups/BOUDUMINICLUB/>

SOIRÉE UNO

Fin septembre, nous organiserons une soirée amicale du jeu UNO pour tout âge. Vous serez informé de la date par le WhatsApp de la commune. Merci d'amener votre jeu si vous l'avez.

SOIRÉE MÖLKKY

Courant octobre, nous organiserons une soirée Mölkkky. Vous serez informé de la date sur le WhatsApp communautaire.

**NOUVELLE ASSOCIATION**

Nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle association dans notre village. Il s'agit de l'association **Scènes Solidaires pour le pays de la Teranga** présidée par Valérie LOPEZ. Depuis mars, trois représentations théâtrales ont eu lieu à la Salle Polyvalente et vous avez été nombreux à répondre présents. Rappelons que les bénéfices de ces soirées financent des actions éducatives au Sénégal, plus précisément auprès des collégiens.

Rendez-vous le 28 septembre pour la pièce **Édition Spéciale** et la troupe Les Têtes de Mules !

<https://scenesolidaire.wixsite.com/scenesolidaire>

Valérie L. 0672227126

CONCERT DE FIN D'ANNÉE

L'an dernier, l'événement s'est tenu à Empeaux, et cette année dans une autre commune. Nos jeunes musiciens ont enchanté le public avec leurs morceaux variés et des ensembles de qualité spécialement créés pour l'occasion. Nous vous invitons à nous rejoindre.

Les inscriptions pour 2024-2025 sont ouvertes ! Cours de musique (éveil, batterie, piano, chant, clarinette, guitare, saxophone, ukulélé, ...) et de théâtre (éveil, enfants, ados, adultes).

Pour nous contacter :
ecole.arttitudes@gmail.com
 07 66 34 01 85

<https://ecole-arttitudes.fr>

RDV ÉCLATS DE VOIX

A deux reprises, en janvier dans le cadre de la Nuit de la Lecture et en mars dans le cadre du Quart d'heure de lecture national, à la bibliothèque située dans les locaux de la Mairie, des voix se sont réunies pour vous faire partager leurs coups de cœur de lecteur. Ces rdv de partage riches en émotion reprendront à la rentrée et resteront ouverts à toutes et tous. Une Dictée pour Tous serait même à l'étude !

Des questions ? Rapprochez-vous de Magali ou Valérie L. (toutes deux sur le groupe WhatsApp de la Commune).

ASSOCIATION ART'TITUDES

L'association Art'titudes est heureuse d'être présente dans les Echos d'Empeaux. Nous remercions chaleureusement la mairie.

Art'titudes, votre école de musique & théâtre, a vu le jour en septembre 2019 (juste avant la Covid) grâce à plusieurs communes partenaires, dont Empeaux. Nous souhaitons apporter l'apprentissage des arts vivants au plus près des communes, et l'ouvrir à tous dès le plus jeune âge.

Comment nous contacter ?
ecole.arttitudes@gmail.com
 07 66 34 01 85

<https://ecole-arttitudes.fr>

Dès septembre 2024, ce sont 3 cours par semaine à la salle des fêtes !

LUNDI - GYM



Cours de gym bébé avec les parents chaque lundi matin de 9h30 à 10h30.

Cours pour enfants de 4 à 6 ans chaque lundi de 17h45 à 18h45.

Activités de motricité, jeux en groupe, initiation aux premiers mouvements de gym au sol.

Spectacle de fin d'année prévu !

Animatrice sportive : Dominique LE GAL PARETTE 06 78 78 72 35

LES OLYMPIADES



Ce samedi 29 juin 2024, Sabonnères a accueilli les Olympiades des Coteaux, un événement pour les enfants avec une mobilisation exceptionnelle. Dès 15h, les participants se sont rassemblés derrière les pancartes de leur village, accompagnés de groupes musicaux, pour le défilé d'ouverture. La journée riche en jeux ludiques s'est terminée à 19h par un défilé de clôture, suivi d'un apéritif et d'une guinguette nocturne. Cette forte mobilisation a fait de cette édition un succès mémorable, renforçant les liens sociaux.



Réalisation de cet Echo : Magali LAFAGE, Valérie LOPEZ, Valérie ALEXANDRE & Christophe GARROS
Impression sur papier recyclé : 150 exemplaires

JEUDI - KUNG FU SELF DEFENSE



Cours Self Défense de 18h30 à 20h
Le kung fu "Vinh Xuan", branche vietnamienne proche du wing chun de Bruce Lee et Ip Man, est réputé pour son efficacité en courte distance (self-défense, pieds-poings). Il enseigne l'adaptabilité et la préservation de l'intégrité physique, développant l'écoute, le relâchement, la coordination, la fluidité et la puissance. Les cours favorisent les échanges en binôme dans une atmosphère bienveillante et sécurisée, adaptée à tous les âges et niveaux, hommes et femmes.

Serge au 06 60 81 04 89 ou mail : pavillonqilin@gmail.com

Reprise des cours le jeudi 12 septembre 2024

Vous pouvez visiter le site de notre école cerclemeihua.com

NUISANCES SONORES

À la suite de plusieurs plaintes, nous vous remercions d'être vigilants face au bruit (tonte, bricolage, etc). Les horaires doivent être respectés au sein du village :

du lundi au vendredi :

8h30 à 12h et 14h30 à 19h30

le samedi :

9h à 12h et 15h à 19h

le dimanche et les jours fériés :

10h à 12h et 16h à 18h

Le non-respect de ces horaires est passible d'une amende selon l'article 131-3 du Code Pénal.



Ne pas jeter sur la voie publique

JEUDI - HATHA YOGA & PILATE



Cours Pilate de 18h15 - 19h15

Cours Hatha Yoga de 19h30 - 21h

Le HATHA YOGA peut être pratiqué à tout âge! Les postures sont un moyen d'aligner le corps et l'esprit, de développer la souplesse, la force, l'équilibre et la concentration. Il renforce le mental tout en intégrant le contrôle de la respiration.

Le PILATES, discipline ouverte à tous, complète, douce, adaptée à chacun et dont les bénéfices sont réels pour tous: mieux respirer, contrôler ses mouvements, rééquilibrer son corps, travailler sa musculature profonde de manière harmonieuse.

Valérie Dostes 06.21.79.05.78

Coaching Equilibre, Ma Méthode.



DES PROPOSITIONS ?

Afin de répondre toujours mieux à tous nos lecteurs, nous vous sollicitons pour savoir ce que vous aimeriez trouver comme article dans vos Echos. Nous attendons vos suggestions par mail à christophe.garros@mairie-empeaux.fr ou au 06.42.66.36.50. Merci pour votre aide !