Secteur Perpignan Est

Las Cobas • Clos Banet • Château-Roussillon • Mas Llaro • Sabardeil • Saint-Gaudérique • Les Hauts de Saint-Gaudérique • Les Jardins Saint-Jacques • Les Platanes

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter :

Mairie de quartier Est

1 rue des Calanques
Tél. 04 68 66 30 10
mairiequartierest@mairie-perpignan.com
ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 00 sans interruption.

© Ville de Perpignan, 2021 • Réalisation : agencetotem.fr Atelier Reprographie • Illustration agencetotem.fr

SECTEUR PERPIGNAN EST

LES ACTIVITÉS DE MON QUARTIER

Annuaire des associations basées dans les structures municipales du secteur Est

SPORT

PÉTANQUE LAS COBAS

Avenue des Tamaris
lundi au samedi : 14 h 00 - 18 h 00

AVF SHINDAÏ-DO

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
jeudi : 14 h 00 - 15 h 30 (salle 1)

LAS COBAS EN FORME

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
lundi, mardi : 9 h 00 - 10 h 00 (salle 1)
vendredi : 9 h 00 - 11 h 00

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SENIORS LES EMBRUNS

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques (salle 1)
mardi : 10 h 15 - 12 h 00
jeudi : 9 h 15 - 11 h 45

LE GONG

Qi Gong
Maison des associations
avenue des Tamaris (préfa 3)
jeudi : 15 h 00 - 19 h 00

LA NYNS CIE

Enseignement arts du cirque et du show-gym
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
mercredi : 18 h 00 - 19 h 00

AVF TAÏ SHI SHUAN

Maison des associations
avenue des Tamaris (préfa 3)
lundi : 16 h 00 - 18 h 00

YOGA ET HARMONIE

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 18 h 30 - 20 h 00 (salle 1)
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
vendredi : 9 h 30 - 11 h 00

TAÏ SELF DÉFENSE (GOTAÏDO)

Art martial de self-défense
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
mardi : 19 h 30 - 20 h 30
samedi : 10 h 00 - 12 h 00

UNION PERPIGNANAISE DE YOGA

Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
lundi : 10 h 00 - 11 h 15
et 18 h 45 - 20 h 00
jeudi : 18 h 45 - 20 h 00

LA PENA BARCELONISTA DE PERPIGNAN

Supporter du Barça Football Club
HLM LOPOFA
rue Sant Vicens

TOUTES LES INFORMATIONS SUR
mairie-perpignan.fr

PERPIGNAN LA RAYONNANTE

ANIMATIONS

COMITÉ D'ANIMATION LASCOBAS

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques

CHANT ET MUSIQUE

CORAL SOLSTICI

Chorale (français/catalan)
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 18 h 30 - 21 h 30 (salle 2)

ATELIERS CRÉATIFS

AVF TRICOT

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
lundi : 14 h 00 - 17 h 00 (salle 2)

AVF COUTURE

Maison des associations
avenue des Tamaris
lundi : 14 h 00 - 17 h 00 (préfa 1, salle 1)

CACHEMIRE

Couture
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mardi et jeudi : 17 h 30 - 20 h 00
vendredi : 9 h 00 - 11 h 30 (salle 2)

OMBRE ET LUMIÈRES

Peinture toutes techniques
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
lundi et jeudi : 9 h 00 - 12 h 00 (salle 2)

TERRES ET COULEURS

Modelage, poterie et peinture
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
jeudi : 14 h 00 - 17 h 00 (salle 2)
Maison des jeunes Saint-Gaudérique
53 rue Ernest Renan
vendredi : 14 h 00 - 17 h 00

INDIGO

Peinture sur soie
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
vendredi : 14 h 00 - 17 h 00 (salle 1)

AUTOUR DU VERRE ET MOSAÏQUE

Vitrail, tiffany, fusing, mosaïque
Maison des associations
avenue des Tamaris (préfa 2)
lundi au vendredi : 9 h 00 - 20 h 00 (préfa 2)
samedi : 9 h 00 - 12 h

CALLI EN CLUB

Atelier calligraphie et enluminure
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
mercredi : 14 h 00 - 17 h 00
vendredi : 14 h 00 - 17 h 00

LE VERRE ET SES COULEURS

Vitrail, tiffany, fusing
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
mardi, mercredi, jeudi et samedi :
8 h 30 - 12 h 00
samedi : 19 h 00 - 12 h 00

ARTS ET FORMES

Réalisation créative avec tous matériaux
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mardi : 9 h 00 - 17 h 00 (salle 2)

CRÉATION ET LOISIRS

Peinture, poterie, émaux, verre, création en papier
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
vendredi : 14 h 00 - 17 h 00 (sallle 2)

FRANCE VIETNAM

Cours de cuisine
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
1 fois par mois (salle 1)
un vendredi par mois : 17 h 30 - 22 h 00

CULTURE

AVF COURS D'ESPAGNOL

Maison des associations
avenue des Tamaris
lundi : 16 h 00 - 17 h 30 (préfa 1 salle 2)

AVF COURS D'ITALIEN

Maison des associations
avenue des Tamaris
lundi : 9 h 00 - 12 h 00 (préfa 1 salle 2)

AVF LES PETITS TRÉTEAUX

Théâtre
Maison des associations
avenue des Tamaris
lundi et mardi : 14 h 00 - 16 h 00
(préfa. 1 salle 2)
lundi : 18 h 00 - 20 h 00
(initiation théâtre, préfa 1 salle 2)

QUESTION POUR UN CHAMPION DE PERPIGNAN

Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
lundi : 14 h 00 - 18 h 00

DANSES

TANGUEROS

Tango argentin
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
lundi : 19 h 00 - 22 h 30 (salle 1)

AVF DANSE DE SALON

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 15 h 00 - 17 h 30 (salle 1)

AVF SARDANES

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 14 h 00 - 15 h 00 (salle 1)

TEXAS BOOTS 66

Danse country
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mardi : 19 h 00 - 22 h 30 (salle 1)
mercredi : 20 h 00 - 23 h 00 (salle 1)
Maison pour tous Firmin Bauby
11 rue Nature
mercredi : 20 h 00 - 23 h 00
Maison des associations
avenue des Tamaris
jeudi : 17 h 00 - 22 h 00 (préfa 1, salle 1)

SENIORS

AMICALE DES RETRAITÉS DE LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DES PYRÉNÉES-ORIENTALES

Maison des associations
avenue des Tamaris
un mercredi par mois : 14 h 00 - 17 h 00
(préfa 1, salle1)

SOCIAL, HUMANITAIRE ET SANTÉ

SOS AMITIÉ

Aide aux personnes en détresse
Maison des associations
avenue des Tamaris
mardi, mercredi et vendredi :
17 h 00 - 23 h 00 (préfa 3)

FRANCE VIETNAM

Parrainage d'enfants orphelins du Vietnam
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
un vendredi par mois :
17 h 30 - 22 h 00 (salle 1)

MÉMOIRE ACTIVE

Exercices pour la mémoire
Maison des associations
avenue des Tamaris
mercredi : 14 h 30 - 16 h 30 (préfa 1 salle 2)
jeudi : 9 h 30 - 11 h 30 (préfa 3)

CŒUR ET SANTÉ

Prévention des maladies cardio-vasculaires
Maison des associations
avenue des Tamaris
jeudi : 14 h 00 - 17 h 00 (préfa 1 salle 2)
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 10 h 00 - 11 h 30 (salle 2)

AUXILIAIRES DES AVEUGLES

Accompagnement des déficients visuels dans diverses tâches du quotidien
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
un jeudi par mois : 15h00 - 17h00 (salle 1)

LA VUE AU BOUT DES DOIGTS

Maison des associations
avenue des Tamaris
vendredi : 14 h 00 - 18 h 00 (préfa 1salle 2)

LOISIRS

L'AS COBAS

Jeux de tarot
Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mardi : 14 h 00 - 18 h 00 (salle 1)

AVF BRIDGE

Mairie de quartier Est
1 rue des Calanques
mercredi : 13 h 30 - 17 h 30 (salle 2)

AVF INITIATION BRIDGE

Maison des associations
avenue des Tamaris
jeudi : 9 h 00 - 12 h 00 (préfa 1 salle 2)