

ASSOCIATIONS PARTENAIRES

CORPS ACCORD

Pratiques corporelles de mieux-être qui visent l'équilibre du corps et de l'esprit. Yoga Iyengar, pilates, fitness.

assocorpsaccord.com
assocorpsaccord@gmail.com
06 15 93 79 94

RÉCRÉATION

Théâtre et Poésie du Corps... Imaginer, rêver, raconter, jouer à... Pour ados et adultes, en atelier hebdo ou en stage.

recreation11.fr
associationrecreation11@gmail.com
06 20 94 29 14

VIVA PRODUCTIONS

VIVA défend des projets artistiques multiformes. Partenaire privilégié pour la programmation de Quai n° 10.

vivaproductions.tumblr.com
lassociationviva@gmail.com
06 51 20 22 54

IMAN JOUSSOT - DANSE

GINGA : un cocktail d'énergie aux rythmes du monde pour une danse sans frontière.

DANSES ORIENTALES & TZIGANES : un voyage dansé de l'Egypte aux Balkans. Cours tous niveaux.

dancesource.com
dancesource@outlook.fr
06 83 64 24 27

SARAH AVRIL

Gym des fascias : mise en mouvement lente du corps, fluidité du geste, sensations affinées pour une globalité de soi. Ateliers en groupe tout public et soins individuels de Fasciathérapie

kamlidanse@gmail.com
06 83 93 83 65

EN PRATIQUE

CONTACTS :

quainumero10@gmail.com

Programmation hebdomadaire :

Karine - 06 15 93 79 94

Programmation ponctuelle :

Catherine - 07 81 24 69 89

Arts visuels :

Elena - 07 85 33 57 57

Arts vivants :

Frédérique - 06 51 20 22 54

 Quai n10

ADRESSE :

10 quai du Port
11400 Castelnaudary



graphisme : annakedz.fr



quai n°10
castelnaudary

E S P A C E
P A R T A G É

quai n°10 est un espace associatif pluriel et ouvert situé au bord du bassin de Castelnaudary.

Des méthodes de mieux-être, des formes d'expression artistique et corporelle, des événements culturels et citoyens destinés à un très large public y sont proposés.

quai n°10 est un lieu d'échanges de savoirs et de pratiques,

un lieu de programmation des artistes émergents régionaux,

un endroit ouvert à toute forme de projet en accord avec l'esprit du lieu.

**E S P A C E
P L U R I E L**

P L A N N I N G

9h30 - 11h	9h30 - 10h30	9h30 - 11h		10h - 11h	10h30 - 12h
YOGA	PILATES	YOGA		PILATES	GINGA DEL MUNDO
12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h30 - 13h15	12h15 - 13h45	
PILATES DOS	BODY TRAINING	PILATES	CUISSES ABDOS FESSIERS	YOGA	
LUNDI	MARDI	THÉÂTRE		JEUDI	VEND
		15h15 - 16h30 collège			
		16h30 - 17h30 clown adultes			
		17h30 - 18h30 adultes			
18h15 - 19h15	18h15 - 19h15	18h30 - 20h	18h15 - 19h15	Stages et Ateliers, les VENDREDIS SOIRS, SAMEDIS et DIMANCHES	
PILATES	CUISSES ABDOS FESSIERS	YOGA	BODY TRAINING		
19h30 - 21h	19h30 - 20h30		19h15 - 20h45	Retrouvez nos actus sur : f Quai n10 f AssoCorpsAccord	
YOGA	PILATES		DANSES orientales & tziganes		
		MERC			

**P R O G R A M M A T I O N
A R T I S T I Q U E**

D'autres événements et spectacles vivants sont programmés au fil de l'eau. N'hésitez pas à consulter régulièrement notre page FB pour suivre notre programmation :
f Quai n10

Vous voulez aussi proposer une activité ou un évènement ? Une mise à disposition de l'espace, de cabine de soin et du matériel pour les associations et les porteurs de projets est possible. Contactez-nous !

- 14/09** DJ KACTUS
fiesta ouverture de saison
- 12/10** GÉRALDINE TORRES
chanson française
- 23/11** MAMALIGA ORKESTAR
festif décalé tzigane
- 25/01** PÉNÉLOPE
arty théâtral
- 28/03** MUD TWINS
rock tribal
- 25/04** DAVID BRUNNER
install-DJ set electro