



Les actus du club

Juillet – août 2026

[Toutes les « News » du Club Loisirs Léo Lagrange \(lien ICI\)](#)



NEWS

🔗 Sommaire 🔗

Le mot de la Com

Bonnes vacances

Sondage 2026

Clos

Adhésion

[Au CLLL](#)

Généralités

[Le forum](#)

Les info des sections

[Colomiers danse Club](#) prêts pour la rentrée

[Retraite Active](#), infos inscription.

[Animation Parc Duroch](#), Période découverte.

[Bien être et sophrologie](#), essais

[Le théâtre d'à coté](#), Montée aux estives.

Hors série

[Théâtre d'à coté](#)

🔗 Le mot de la com 🔗

Comme vous pouvez le voir, nous n'interrompons pas les publications durant l'été, pour la reprise nous préparons en collaboration avec les sections une édition spéciale « **FLASH RENTREE** » pour découvrir les infos de dernière minute:



- Les nouvelles activités proposées.

- Les activités mises en avant par les sections.

- Nous vous souhaitons de bonnes vacances, nous vous proposons de vous retrouver motivé et en pleine forme pour la rentrée 2026-27.

🔗 Sondage 2026 🔗

Nous remercions les nombreux participants, le sondage est clos.

Nous reviendrons vers vous pour vous donner des infos sur les résultats.



Adhésion au CLLL



S'investir, Se divertir, S'épanouir

Dis, c'est quoi au juste ma Section ?

Nous avons remarqué que certains s'emmêlaient un peu les pinceaux entre l'association, sa **section** et les activités...

Pas de panique, regardez bien l'**image**, c'est comme des poupées russes !

- **La Grande Rouge** : C'est la maison mère (Le Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers). Tout le monde passe par là.
- **La Moyenne Orange** : C'est votre section, Votre deuxième famille.
- **La Petite Bleue** : Ce sont vos activités concrètes ...



! **La règle d'or** : Pour faire une activité (**bleue**), il faut obligatoirement avoir payé sa place à l'association (**rouge**) et dans la section correspondante (**orange**) !
Être dans sa section ne donne pas accès aux activités des **autres** sections.

C'est plus clair ? Alors, prêts à imbriquer vos poupées pour la rentrée ? 😊

Pour pratiquer une activité au sein d'une section l'adhésion au Club Loisirs Léo Lagrange est **obligatoire**

Nous vous invitons à privilégier l'adhésion au CLLL directement en ligne, vous trouverez tout en suivant ce lien.

<https://leolagrangecolomiers.org/adherer/>

Vous pouvez si vous le souhaitez adhérer dès à présent ...



Contact :

6 place du val d'Aran

31770 Colomiers

Tél: +33(0)5 61 78 60 52

secretariat@leolagrangecolomiers.org

<https://leolagrangecolomiers.org>



Infos générales

Forum



Le FORUM des associations de Colomiers

Le 5 septembre le Club Loisirs Léo Lagrange sera présent avec 18 stands pour les 10 ans du forum des associations de Colomiers qui se déroule au Hall Comminges.

Plus d'infos dans le prochain « les actus du club » concernant la participation des sections.

Le guide des activités dans lequel sont présentées toutes les sections, sera disponible au forum ainsi que toute l'année au secrétariat .

Les SECTIONS

Les infos relatives aux sections sont consultables sur le [site du CLLL](#).

Des dépliants seront à votre disposition au forum et au secrétariat toute l'année.

Les Infos des sections

Colomiers Danse Club

La saison vient de se terminer. **Colomiers Danse club** vous souhaite un très bel été dansant et vous donne RDV le samedi **5 septembre au forum des associations**.

Envie d'apprendre certaines danses de couple dans une ambiance conviviale et dynamique, venez suivre des cours d'essai gratuits du **7 septembre au 18 septembre**, avec nos 6 professeurs expérimentés :

Lundi, **Lindy Hop**, Mardi, **Kizomba** et **Salsa**
Mercredi, **Rock**, Judi, **Danses de salon**
Vendredi, **Bachata** et **Tango argentin**.

De nombreuses soirées sont en préparation pour la saison 2026-2027 ainsi que les Danses party **Latino**, **Rock**, **swing** ou **Danses de salon** pour vous offrir une saison d'apprentissage dans une ambiance conviviale et de partage.

Prêts pour la rentrée

Inscription ICI ▶

Les Infos des sections

Colomiers Retraite Active

Inscriptions



❖ Inscriptions saison 2026/2027

Pour adhérer, il faut être âgé d'au moins 50 ans, et ne pas exercer d'activité professionnelle (dérogation possible).



Les dossiers d'inscription sont accessibles à tous sur le site du CRA en suivant le lien : <https://www.colomiers-retraite-active.fr/154+comment-adhy-rer.html>

Inscriptions les **vendredi 03 et lundi 06 juillet 2026**

A la **Salle de la Potinière Rue Gilet 31770**

COLOMIERS de 9 h à 12 h

Seconde session les **jeudi 03 et vendredi 04 septembre**.

Remarque : Compte tenu de la forte affluence des adhérents début juillet, nous conseillons à ceux qui ne s'inscrivent pas aux activités gymniques de se présenter plutôt les 03 et 04 septembre.

Adhésion annuelle au CRA – 10 €

Cotisation annuelle, à raison d'une séance hebdomadaire par activité :

- Cours de gym - 65 €	- Aquarelle – 10 €	- Tennis de table – 10 €
- Cours de Qi Gong - 125 €	- Danse Country – 10 €	

Nombreuses activités gratuites : randonnées- marche nordique-tir à l'arc-pétanque-cyclotourisme...

❖ **Urgent : Séjour dans le Jura**

Suite au désistement d'un couple pour le voyage dans le Jura prévu du 03 au 09 octobre 2026, il reste deux places en chambre double.

Si vous êtes intéressés, contactez le plus rapidement possible : Pascale Puppo

☎ 06 83 18 32 21

pascale.puppo@gmail.com

❖ **Urgent : Séjour Marchés de Noël en Alsace**

Une place est à nouveau disponible pour le séjour « **Marchés de Noël en Alsace** » (29/11 – 03/12/2026) ! Suite au désistement d'une participante, une chambre double (deux dames) n'attend plus que sa seconde occupante.

Si vous êtes intéressés, contactez le plus rapidement possible : Antoine NGUYEN

☎ 06.35.93.01.94

antoine37fg@gmail.com

Prix 900,00 € - Voir le descriptif détaillé en cliquant ici : [Séjour Marché de Noël](#)

Léo Lagrange **Colomiers Retraite Active**
6 place du Val d'Aran - 31770 COLOMIERS
colomiersretraiteactive@gmail.com
<https://www.colomiers-retraite-active.fr/>

Les Infos des sections

ANIMATION PARC DUROCH (La Potinière)

Ouvert tout l'été

JUILLET

CONCOURS DE PÉTANQUE, **SAMEDI 11 JUILLET**
3 PARTIES L'APRES MIDI, APERITIF DINATOIRE 7€
ouvert à tous les adhérents du CLLL

VENDREDIS 3, 17 & 31 CONCOURS DE RAMI (Adhérents)
 VENDREDI 10 & 24 CONCOURS DE BELOTE (Adhérents)
 MERCREDIS 8 & 22 CONCOURS DE TAROT (Adhérents)



AOÛT

Mois Découverte

LA POTINIÈRE EST OUVERTE A TOUTES PERSONNES DESIRANT DÉCOUVRIR LA SECTION ET SES ACTIVITÉS (Jeux journaliers et concours de belote, rami, tarot)



CONCOURS DE PÉTANQUE, **SAMEDI 8 AOÛT**
CHALLENGE CARRIÈ ROUSSEL
3 PARTIES L'APRES MIDI, APERITIF OFFERT
ouvert à tous les adhérents du CLLL

VENDREDIS 14 & 28 CONCOURS DE RAMI (Ouvert)
 VENDREDI 07 & 21 CONCOURS DE BELOTE (Ouvert)
 MERCREDIS 12 & 26 CONCOURS DE TARO (Ouvert)

ATTENTION.

Toute participation aux divers événements doit être réglée au moment de l'inscription.
Ces prévisions peuvent être modifiées en raison de la météo ou d'événements imprévus.

Adhésion :

Tous les adhérents du Club Loisirs Léo Lagrange de Colomiers peuvent sur présentation de la carte passer un après-midi découverte.

Inscription :

Pour s'inscrire et profiter des activités journalières de la potinière la cotisation annuelle est seulement de **6€**.

Contact :

La Potinière 06 04 53 02 96
A partir de 14 h 00 jusqu'à 17 h 30
parc.duroch.leo@gmail.com





Les Infos des sections



Bien-être et Sophrologie

Propose : Gym, Pilates, Body Zen ,Qi Gong

section.bienetre.sophro@gmail.com

La section vous propose de faire des essais
Le mercredi 1^{er} Juillet au parc Duroch de 18h à 20h
avec le nouvel animateur de la saison 2026-27.

PILATES SUR CHAISE

Une approche accessible de la méthode Pilates, pratiquée assise ou en appui sur une chaise. La séance enchaîne des mouvements lents et contrôlés, en lien constant avec la respiration, pour mobiliser le corps sans contrainte au sol. On y travaille la mobilité, la posture et le renforcement des muscles profonds. Une séance idéale pour aborder la méthode Pilates ou reprendre une activité physique progressivement.



Saison 2026-27

Le PILATES

La GYM

PILATES AU SOL

La méthode Pilates pratiquée sur tapis, dans un travail précis et fluide, en coordination avec la respiration. La séance enchaîne des mouvements lents et contrôlés, pour solliciter les muscles profonds (sangle abdominale, plancher pelvien, stabilisateurs du dos). Les bénéfices recherchés sont la posture, le gainage, la mobilité et l'équilibre. Au fil de l'année, l'utilisation de petits matériels viendra enrichir les séances et varier les sensations.

GYM TONIQUE

Une séance dynamique centrée sur le travail cardio-vasculaire et la tonification musculaire. La séance enchaîne des séquences cardio (déplacements, mouvements dynamiques, exercices au poids du corps) et des phases de renforcement musculaire. L'objectif est d'entretenir le cœur, de développer l'endurance et de tonifier l'ensemble du corps dans une ambiance énergique. Idéal pour celles et ceux qui cherchent à se dépenser et à entretenir leur condition physique.

GYM FORME CARDIO

La déclinaison de Gym Forme sur un format plus rythmé, enrichie d'une composante cardio-vasculaire. La séance enchaîne ateliers de renforcement et séquences en mouvement, dans une logique de continuité plutôt que d'intensité maximale. On y retrouve le même travail global du corps, avec des phases plus dynamiques pour solliciter progressivement le souffle et l'endurance. Idéal pour celles et ceux qui cherchent une séance complète et rythmée, accessible à chacun.

GYM FORME.

Une séance complète consacrée au travail global du corps : renforcement, mobilité, gainage, posture, équilibre et coordination. La séance alterne des ateliers de renforcement, des mobilisations articulaires, des exercices d'équilibre et de coordination, à poids de corps. Les exercices sont pensés pour être utiles dans la vie quotidienne et progresser séance après séance. L'objectif : bouger juste, pas seulement bouger.

Les Infos des sections

Théâtre d'à Côté Samedi 4 juillet 2026

Auditorium Jean Cayrou – 31770 COLOMIERS



Programme de LA MONTEE AUX ESTIVES 2026



à 16 h 45 : en attendant l'ouverture des portes de l'auditorium, dans le parc :
« **RECIT DE VIE DE CHIENS** » - Sketch d'Anne-Marie RICHOU
par Magali et Anne-Marie (petite forme de 10 mn)

à 17 h auditorium : « **BICHE Ô LABICHE** » par le
THEATRE DU BEAU FIXE de Launaguet
Deux comédies, vaudevilles revisités d'Eugène Labiche -
Durée 1 h 30 – Tout public

Résumés :

Un bal en robe de chambre : Un papa gâteau désarmé par l'espièglerie de sa fille
Le Club Champenois : un maire en butte aux tracasseries administratives de la fringante Illème République,

Mais avec bien sûr avec une nièce à marier (vaudeville oblige).
Deux pièces courtes dont le seul but de l'auteur est de divertir.



à 20 h 15 en attendant l'ouverture des portes de l'auditorium dans le parc :
« **UNE RENCONTRE INSOLITE** » - Sketch d'Anne-Marie RICHOU par Magali et Anne-Marie (10 mn)



à 20 h 30 auditorium : « **FIN DE SERVICE** »
par le THEATRE DE L'ASCENCEUR de Pibrac
Comédie dramatique d'Yves GARNIER - Durée 1 h 10 – Tout public de plus de 10 ans

Résumé :

Madame, impétueuse et capricieuse, comble son ennui en houspillant son fidèle majordome, Gork, qui ne manque pas de réparties. Mais ce soir tout sera dévoilé...

Auditorium Jean CAYROU rue CHRESTIAS à Colomiers

Tarif : auditorium 6 € pour 1 spectacle ou 10 € pour 2 / gratuit jusqu'à 6 ans gratuit dans le parc

Réservations : avant la Montée aux Estives **jusqu'au 3 juillet à 12 h**
auprès du Club Loisirs Léo Lagrange au 05.61.78.60.52



Hors série

LA SECTION
THÉÂTRE D'À CÔTÉ

Article réalisé à partir de l'entretien avec la présidente de la section.