

EVENEMENTS 2020/2021

Retrouvez toutes les activités de l'association en ligne

En plus de notre page **Facebook** ainsi que notre site **internet**, nous vous proposons de vous inscrire à la **newsletter** pour recevoir tous les mois le programme d'activités de notre association. C'est gratuit !

Pour vous inscrire à la newsletter, merci de nous indiquer votre adresse mail :

- par mail : afr.theze@gmail.com
- par téléphone : 05 59 04 31 90

Site Internet : www.afr-theze.blogspot.com

Facebook : Familles Rurales de Thèze

AURELIE BEAUTE
INSTITUT

Ma pause bien-être...

39 place du Maréchal
64450 ARZACQ-ARRAZIGUET
Tél : 05 59 04 43 24

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK
Prenez directement sur notre site de réservation : app.frey.coqueville-beaute

Ligne Florale

Marylise Augustin
Artisan Fleuriste

64330 Garlin • 05 59 04 91 32

Frais sur commande Plats cuisinés Spécialités en conserves Salaisons

La Ferme du Claus

L'authenticité et le savoir-faire de 4 générations

Sylvain DESCLAUX
64450 GARLEDE-MONDEBAT
Tél : 06 09 75 17 19 - Mail : sdesclaux@orange.fr

SPAR

Astis **Thèze**
Route de Bordeaux Rue des Pyrénées

SARL LARROUTOU

MAÇONNERIE - NEUVE & RÉNOVATION
CHARPENTE - COUVERTURE - ASSAINISSEMENT

Tél : 05 59 04 31 12
Port : 06 12 75 93 59
Fax : 05 59 04 31 79

sarl.larrourou@orange.fr
3 Chemin Mousseigné - ZONE du LOUITS - 64450 AURIAC

Bearn BUREAUTIQUE

THIERRY SANGIAR 07 50 65 53 64 / 05 59 68 08 08

xerox SHARP EPSON

RENAULT
La Vie avec passion

RENAULT

SARL Pedurthe Larroude - Agent - Station Elan
10, Route Nationale - 64450 Auriac
Tél. : 05 59 04 80 08
E-mail : sarl.pedurthe-larroude@orange.fr

SARL ETP RIGOU

64450 GARLEDE MONDEBAT
05 59 04 86 45
etp.rigou@gmail.com

Morlaàs immobilier
CABINET LAULHÉ

LOCATION • GESTION SYNDIC • VENTE • ASSURANCES

14 b rue du Bourg Mayou
64 160 Morlaàs
Tél. : 05 59 33 68 80
morlaasimmobilier@yahoo.fr www.morlaas-immobilier.fr

La Maison du Jambon de Bayonne

La boutique
Ouvert :
Lundi au Samedi
9h00 - 12h30 à
14h30 - 18h00

Nous contacter

Auto-école Arzacquoise

Vincent Bessière

auto-ecole-arzacquoise@orange.fr

06 71 12 67 55
05 59 04 60 79

Place de la République
64410 Arzacq-Arraziguet
Code: lundi 17h-19h
Mercredi et Samedi 14h-16h

l'essentiel
institut de beauté

37 rue des Pyrénées 64450 THEZE
05 59 16 30 43
th.essentieltheze.com

uniquement sur rdv

Groupama
la vraie vie s'assure ici

VOTRE CONSEILLER

Jean-Luc LABORDE
06 08 77 40 51

Groupama d'Occ - Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles d'Occ

cofim
CONSEIL FINANCIER
IMMOBILIER

Achat Location
Vente Gestion locative

Agence de Thèze
05 59 04 30 80

Agence de Garlin
05 59 04 95 25

www.cofim-immobilier.com

Fondation
PYRÉNÉES GASCONE
des Territoires
Généralistes Futures

ALEXIA
ESTHÉTIQUE À DOMICILE

- Épilations,
- Soins visage et corps,
- Manucures et beauté des pieds

Les LUNDI, MARDI, Vendredi et Samedi au Salon L'Hair Nouveau à Aurillac
Les JOURS à domicile

06 71 77 60 74
Smart : 753 130 020 00013

L'Hair Nouveau
HOMME / FEMME / ENFANT

Du lundi au samedi
avec ou sans rendez-vous.

10 Lot. Bordenave
64450 AURIAC
05 59 53 66 67

AUTOVISION
CONTROLE TECHNIQUE AUTOMOBILE

CONTROLE TECHNIQUE ARZACQUOIS
ZONE ARTISANALE 14 RUE ROBERT LARRIEU
64410 ARZACQ-ARRAZIGUET
05 59 00 01 50

RENDEZ-VOUS LE :

Bar-Restaurant-Traiteur

Chez Julien

64450 THÈZE
05 59 04 82 08

JEAN RENOV

Aménagement intérieur & extérieur
Accessibilité
Peintures revêtements sol & mur
Salle de bain clé en main

8, route de Missens
64450 AURIAC
Tél : 06 59 50 50 80
E-mail : jeanrenov.64@orange.fr

Venez faire
le grand saut

PAU SKYDIVE
05 59 04 85 89

Aérodrome - 64450 LASCLAVERIES
skydivepau@gmail.com - www.pau-skydive.fr - T1 Pau Skydive

BOUET-AUGARET LOUIS
Transport & Voyages

8, chemin du Bédat
64 450 LASCLAVERIES
Tél : 05 59 04 31 05

Techni Confort

Bureau d'études thermiques
Chauffage - Climatisation

Z.A. du LOUITS - R.D. 834 - 64450 AURIAC
Tél. 05 59 04 88 82 Fax. 05 59 04 32 83

contact@techniconfort.fr
www.techniconfort.com

AUTO ECOLE SUNDRIE

49 place Marcadieu - 64410 ARZACQ-ARRAZIGUET
Tél : 07.83.72.70.93 - 05.59.05.42.68

Permis B - Conduite Supervisée - Conduite Accompagnée -
Perfectionnement - Audit de conduite -
Remise à niveau Code / Conduite -
Sécurité Routière dans les écoles, entreprises, associations

Site : <http://sundrive.i-kod.com> Facebook : Auto-Ecole SUNDRIE
Mail : auto.ecole.sundrive@gmail.com

LOG'ICI
ROUCHOU
IMMOBILIER

ACHAT
VENTE
LOCATION
GESTION

Votre agence de proximité
LOG'ICI THEZE
48 rue des Pyrénées - 64450 THEZE
05 59 84 15 22 - theze@logici-immobilier.com

MORLAAS - NOUSTY - THEZE - BOUGARBER

- COIFFURE -
Odile Création
Hommes - Femmes - enfants

Du mardi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 14h à 18h30
Le samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h

- 64450 THÈZE - Tél. 05 59 04 85 07

Création & Entretien de Jardin

Tontes
Débroussaillages
Tailles
Elagages...

Eric PAPIN

64450 ARGELOS - 06 81 50 07 53

Entreprise de Bâtiment
Construction - Renovation - Entretien

PEDURTHE e.bat

Tél. : 05 59 04 88 60
pedurthe.bat@sfr.fr

12 route de Sévignacq - 64450 AURIAC

POMPES FUNEBRES
Du Louïs
Zone d'activités
64450 AURIAC
06 08 40 73 36

MENUISERIE MARTINEZ
Stephane Martinez

05 59 33 81 90

8 Impasse du lac d'Angos - 64450 NAVAILLES ANGOS
menuiserie.martinez64@orange.fr
www.menuiserie-martinez.fr

Rejoignez-nous sur facebook !

Familles rurales ASSOCIATION DE THÈZE
Vivre mieux !

GUIDE DES ACTIVITES ET DES SERVICES!

Association Familles Rurales
21 rue des Pyrénées 64450 THEZE
Tél : 05 59 04 31 90
afr.theze@gmail.com
www.afr-theze.blogspot.com

Horaires d'ouverture :
Du lundi au jeudi : 8h45-12h/13h-17h30
Le vendredi : 8h45-12h30



ACTIVITÉS ADULTES

YOGA

Discipline spirituelle et corporelle. Elle vise à libérer l'esprit des contraintes du corps par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et de son souffle.
Lieu : Thèze

STRETCHING

Méthode visant à assouplir, étirer, tonifier et renforcer les muscles et tendons du corps. Le travail se fait en musique et finit par une relaxation.
Maison pour tous - Thèze

AQUAGYM

Sensation de bien-être et renforcement musculaire.
Profitez de cette activité à tout âge...
Piscine Les Bruyères-Pau

RELAXATION / SOPHROLOGIE

Nathalie vous propose un accompagnement avec des techniques tout en douceur, la sophrologie. Il s'agit de se sentir mieux dans sa tête, mieux dans son corps, mieux dans sa vie!

RENFORCEMENT CAF

Discipline consistant à sculpter la silhouette en travaillant spécialement les muscles des fesses et du ventre.

CARDIO TABATA

Le Tabata est un entraînement cardio. Cette méthode classique correspond à 20 secondes d'exercices à haute intensité et 10 secondes de récupération.

PILATES

Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

ACTIVITÉS ENFANTS

COURS DE NATATION

Qu'il aime l'eau ou l'appréhende. N'attendez plus, l'été prochain, nager sera un jeu pour votre enfant.
Age : à partir de 5 ans
Piscine les Bruyères - Pau

GYM - DANSE

Cette activité éveillera votre enfant à la danse. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les mouvements, elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.
Age : à partir de 4 ans
Maison Pour Tous - Thèze

ATELIER BRICOLAGE

Ce temps est un moment de créations, de partages et de plaisirs autour d'un thème différent par mois. Profitez de cette activité à tout âge...
Age : à partir de 5 ans
Lieu : Familles Rurales Thèze

EVEIL SPORTIF

L'éveil sportif permet d'élargir les expériences de votre enfant. Il l'aidera également à mieux connaître son corps, le groupe et les objets. Ses capacités physiques seront sollicitées lors de jeux dynamiques. Cela commence dès l'enfance, avec un objectif : jouer et s'amuser.
Age : de 3 à 6 ans
Lieu : Dojo de Thèze

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT :
MERCİ DE NOUS CONTACTER**

0559043490

afr.theze@gmail.com

ESPACE DE VIE SOCIALE LE RELAIS FAMILLES

Le Relais Familles est avant tout un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et de conseil destiné à toutes les familles.

Vous y serez reçu de manière chaleureuse, confidentielle et gratuite.

Célia, Conseillère en Economie Sociale Familiale vous orientera, vous accompagnera, vous conseillera tout au long de vos démarches.

Un lieu de proximité

- **Aide dans les démarches vie quotidienne :** rédaction de courriers, accompagnement dans la gestion du budget, logement, défense du consommateur...
- **Imprimante/scanner/ordinateur :** à disposition (possibilité d'être aidé dans vos démarches)
- **Un point emploi :** accompagnement dans la rédaction de CV, lettre de motivation.
- **Un réseau de baby-sitting :** vous voulez faire garder votre enfant occasionnellement en journée ou en soirée ! N'hésitez pas à nous demander la liste de nos baby-sitters.

Des projets collectifs

- **Vacances familiales :** C'est un accompagnement et un soutien financier pour permettre aux familles de sortir du quotidien en organisant leurs propres vacances.
- **Projet jeunes :** Vous avez entre 10 et 17 ans, vous avez des envies, des projets, ou tout simplement vous souhaitez vous retrouver. L'association vous aide à trouver les moyens de réaliser vos envies. (ex: sorties, voyage à Londres en 2019...) Venez nous rejoindre! Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter.

Des animations pour tous

- **Atelier bricolage**
grands-parents, parents/enfants : 1 fois/mois, mercredi de 10h à 12h. Tarif : 3€ par famille adhérente, 4€ par famille non adhérente.
- **Atelier informatique :**
1 fois/semaine, mercredi de 14h à 15h30, gratuit.
- **Sorties familiales :**
3 fois/an, dimanche : montagne, mer. Environ 5€/pers.
- **Soirées parentalités :**
2 fois/an, octobre, novembre en soirée.
- **Journées Départementales des Familles :**
Durant le mois de Février, des activités variées sont proposées aux familles du territoire par un réseau de partenaires.
- **Vide jouets :**
1 fois/an avant les fêtes de fin d'année. Jouets, matériel puériculture, jeux, vidéos...

**Ouvert à tous
GRATUIT**

**Des permanences
gratuites
sur RDV**

Avocat

Notaire

Psychologue

**Déléguée du Défenseur
des Droits**

Litige avec une administration (impôts, Préfecture, Mairie, CDC...), une entreprise publique (EDF-GDF), un organisme chargé d'une mission de service public (CPAM, CAF, URSSAF, RSI, CARSAT...), défense de l'enfant, lutte contre les discriminations, déontologie de la sécurité.

Médiatrice familiale

La médiation familiale peut vous permettre de dépasser un conflit, de préserver les liens familiaux et de rétablir la communication.

LE MINIBUS / LA SONO

L'association prête son minibus et sa sono aux particuliers et aux associations du territoire. Nous contacter pour plus de renseignements.