

Ateliers Réguliers Février/Mars 2024

Ouverture de l'Espace de Vie

Les mardis, jeudis,
vendredis, samedis :
de 16h00 à 18h30
Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61



	Février	Mars
	Tricote'Papote - Animation Ariane - Les jeudis 01, 08, 29 à 14h30 Inscription : 07 88 10 70 61	Les jeudis 07, 14, 28 à 14h30 Inscription : 07 88 10 70 61
	Ping-Pong - Animation Gilbert - Mercredi 07 à 19h00 Inscription : 07 88 10 70 61	Mercredi 06 à 19h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Faites le vous-même - Animation Lisa et Amandine - Samedi 10 à 10h00 Inscription : 07 88 10 70 61	Samedi 09 à 10h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Cuisine mon Chéri Samedi 10 à 10h00 Inscription : 06 89 89 30 31	Samedi 09 à 10h00 Inscription : 06 89 89 30 31
	Croche'thé - Animation Sandrine - Samedi 10 à 16h00 Inscription : 07 88 10 70 61	Samedi 09 à 16h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Club Manganimé - Animation Lucy, Mathéo, Paul owen, William - Le Samedi 24 à 17h30 Inscription : 07 88 10 70 61	Les Samedis 16 et 30 Stage dessin Manga / Complet
	Communication bienveillante - Animation Sébastien Buisson - Lundi 12 à 18h30 Inscription : 07 88 10 70 61	Lundi 11 à 18h30 Inscription : 07 88 10 70 61
	Self Défense - Intervenant Marc Lebigot - 5€ la scéance par Adhérent Mercredi 14 à 19h30 Inscription : 07 88 10 70 61	Mercredi 13 à 19h30 Inscription : 07 88 10 70 61
	Couture Les Petites Mains - Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène - Vend 16 à 9h00 Inscription : 07 88 10 70 61	Vend 22 à 9h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Café l'avis des grands Kit de survie au collège - Animation Aude - Accompagnante parentale	Samedi 17 Février à 10h00 Inscription Aude : 06 76 87 29 49
	Relax'sons - Animation Isabelle - Mercredi 21 à 18h30 Avec Luc à la Guitare Inscription : 07 88 10 70 61	Mercredi 20 à 18h30 Avec Hélène à la Mandoline Inscription : 07 88 10 70 61
	Soirée jeux - Animation Kevin - Mardi 20 à 19h30 Jeu mis à l'honneur : OriFlamme	Vendredi 29 à 19h30 à St Ciers/Gironde Inscription : 06 48 12 14 97
	Danse Libre - Animation Raphaëlle - Mercredi 28 à 19h00 1 ^{er} partie Année 80 2 ^{ème} partie Amène ta musique	Mercredi 27 à 19h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Atelier Aquarelle - Animation France - Sauf pendant les vacances scolaires	Tous les Mercredis à 15h00 Inscription : 07 88 10 70 61
	Les arts au soleil - Animation Gilbert - Tous les Jeudis à 18h00 Dessin et Peinture Inscription : 06 89 89 30 31	
	Rando - Animation Annick - Dim 18 à 14h00 Inscription : 06 70 89 19 79	Dim 24 à 14h00 Inscription : 06 70 89 19 79

Comment ça se passe pour moi cette expérience ? Qu'est ce que j'y apprends en dehors des cours ? Qu'est ce que j'aurai aimé savoir avant d'y aller ? Quels sont mes trucs et astuces pour gérer les profs, les arrogants, les parents, les crush et surtout la cantine ? Venez échanger au calme du Gdar, pour traverser serein l'étape collège.



Stage initiation au dessin de BD

Dans ce stage vous serez accompagnés de Maxime Garcia, illustrateur. Il saura vous initier au mieux le dessin de bandes dessinées qu'il maîtrise à la perfection.
Enfants à partir de 8 ans

Stage de 5 jours - 10 places
Par Maxime Garcia, dessinateur.

Les 19, 20, 21, 22 et 23 Février
de 10h00 à 12h00

Inscription : 07 88 10 70 61

Gratuit Adhé / 15€ non Adhé



Après-midi Jeux

Venez passer l'après midi à jouer aux Ping Pong, Baby, Badminton, jeux de sociétés...

Animation Sandrine et Gilbert
20 et 27 Février de 15h00 à 18h00

Inscription : 07 88 10 70 61



Stage initiation à la MAO

Venez vous initier à la musique assistée par ordinateur ! Cet atelier vous permettra d'aborder la composition et la production de la musique à travers le logiciel Ableton. Ce stage de découverte est ouvert aux débutants musiciens ou non qui désirent débiter la MAO et la production sur ordinateur. **Enfants à partir de 11 ans.**

Stage de 2 jours - 6 places
Par Savi, Musicien.

Le 21 à 15h00 et le 28 Février à 14h00

Inscription : 07 88 10 70 61

Gratuit Adhé / 15€ non Adhé



Bien dans son corps

Le système endocrinien : c'est quoi ?

Glandes, hormones, circulation sanguine, message chimique... Retrouvez nous pour découvrir et comprendre ce dernier système que notre merveilleuse machine a mis en place...

Conférence

Par Loren Maramotti et Kevin Marsaud

Lundi 25 Mars à 19h30

Inscription : 07 88 10 70 61

Gratuit Adhé / 3€50 non Adhé



Sortie au Musée de l'Illusion

Découvrez le musée de l'Illusion, un lieu immersif et ludique pour apprendre les principes de l'illusion d'optique avec des expériences bluffantes.

Sortie - 18 places

Dimanche 25 Février

Inscription : 07 88 10 70 61

Adhé : **Enfant 6€ / Adulte 9€**

Trajet en MiniBus / 18 places



Gourmandises de Valérie

Un après-midi crêpes l'idée vous tente ?

Alors rejoignez-nous à 16h, pour déguster de bonnes crêpes.

Animation Valérie

26 Février de 16h00 à 18h00

Inscription : 07 88 10 70 61



Stage de dessin & peinture

Le stage, accessible à tous les enfants à partir de 8 ans, permet à chaque enfant d'explorer son potentiel créatif et de perfectionner ses savoir-faire.

Les 26, 27, 28, 29 Février et 1 Mars de 10h00 à 12h00

Stage de 5 jours - 8 places
Par Gilbert.

Inscription : 07 88 10 70 61

Gratuit Adhé

Non Adhé : 5€ par jrs - 15€ les 5 jrs



Café Femmes

Discussion autour du film "Annie colère"

Vendredi 08 Mars à 20h00

Inscription : 07 88 10 70 61



Les différents types de réflexologie

La réflexologie désigne une technique manuelle qui libère les facultés d'autorégulation et d'autoguérison du corps, sur les pieds ou les mains. Le but de cette pratique est de soulager la tension et le stress, souvent à l'origine de dysfonctionnements psychiques et physiques. Elle permet aussi d'activer la circulation sanguine et lymphatique.

Conférence

Par Béatrice Hardy

Dimanche 10 Mars à 10h00

Inscription : 07 88 10 70 61

Gratuit Adhé / 3€50 non Adhé



Sortie Piscine / Espace détente

Au Centre Aquatique l'Hippocampe - Saint-André-de-Cubzac

Dimanche 24 Mars

Inscription : 07 88 10 70 61

Adhé : 7€