

Programme Septembre 2025

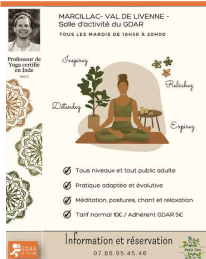
Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie
>Les mardis, jeudis, vendredis et 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

Septembre



Cours de Yoga

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'année et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

**Tous les Mardis
de 18h30 à 20h00**

Inscription : 07 86 95 45 46

- Animation Mike -
Adh : 5 € / Non Adh : 10 €
Par séance



Atelier Aquarelle

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.

PLAISIR GARANTI dans un cadre convivial et propice à la création. Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

**Tous les Mercredis
à 15h00**

- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier de Peinture

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux technique de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.

**Tous les Jeudis
à 18h00**

- Animation Gilbert -
Rens : 06 89 89 30 31



Atelier de Tricot "Tricote'Papote"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qu'ils(elles) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante. Lors de ces rencontres, chacun(e) peut partager ses astuces, ses idées, ou simplement profiter de la chaleur humaine.

**Les jeudis 04,11,25 Sept
à 14h30**

- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61

MOINS D'ÉCRAN, PLUS DE TEMPS



Dans le cadre du projet de la CCE : "Moins d'écran, plus de temps" Atelier coloriage

L'atelier de coloriage est une excellente activité pour libérer sa créativité et se détendre. Que ce soit pour les enfants ou les adultes, le coloriage peut être à la fois amusant et thérapeutique. Le GDAR c'est doté de superbes crayons de couleurs : Venez les essayer !

**Mercredi 10 Sept
à 16h30**

- Animation Marie-
Inscription : 07 88 10 70 61

<https://www.cc-estuaire.fr/agenda/semaine-sans-ecrans/>



Atelier Couture "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. Notre crédo : « rien ne se perd, tout se transforme » s'applique une fois de plus dans cette situation. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.

**Samedi 13 Sept
à 10h00**

- Animation Lisa et Amandine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Cuisine mon Chéri

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous ! Spécialement pour les hommes, cet atelier vous invite à explorer l'art culinaire, même si vous n'avez jamais tenu une spatule auparavant. **Au programme** : des recettes simples, savoureuses et faciles à réaliser. Pas besoin d'expérience, juste l'envie d'apprendre et de passer un bon moment. Accompagnés de passionnés, vous apprendrez à préparer des plats gourmands et à maîtriser les bases de la cuisine.

**Samedi 13 Sept
à 10h00**

- Animation Éric, Gilbert -
Inscription : 07 88 10 70 61



Rando

La marche est une activité bénéfique pour la santé physique et mentale, elle peut être pratiquée par presque tout le monde, quel que soit son niveau de forme physique. Marcher à travers la nature est une expérience enrichissante qui permet de se reconnecter avec l'environnement et de profiter des bienfaits du plein air.

**Samedi 14 Sept
à 10h00**

- Animation Annick -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier Couture "Petites Mains"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoins d'être aidé(e) ? l'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

**Mardi 16 Sept
à 14h00**

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -
Inscription : 07 88 10 70 61

Septembre



Relax'sons

Relax'sons inclut l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux et celles qui trouvent difficile de se concentrer. Les sons peuvent agir comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à éviter les pensées distrayantes et à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérent(e)s du GDAR.

**Mercredi 17 Sept
à 18h30**

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61



Lecture pour les petits

Venez faire découvrir à vos petits bouts l'univers merveilleux des livres à travers des histoires captivantes, des comptines joyeuses et des contes enchanteurs. Notre lectrice passionnée sera là pour plonger vos petits dans des récits qui éveilleront leur curiosité et stimuleront leur créativité. Thème : La rentrée et les couleurs

**Mercredi 17 Sept
de 10h30 à 11h00**

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61

De 1 à 6 ans

Tribu zic

Nous mettons en place une activité intergénérationnelle centrée sur le chant et la percussion, permettant à chacun d'explorer le rythme, sans contrainte. À travers des petits instruments comme tambourins, claves ou maracas, les participant(e)s découvriront la diversité sonore tout en développant leur sens rythmique. Chaque séance favorisera l'expression vocale, avec des jeux vocaux et un chant collectif, pour élargir l'horizon musical de tous. L'objectif est de partager un moment convivial, ouvert à tous et toutes, sans prérequis, pour éveiller la passion musicale en toute liberté.

**Jeudi 18 Sept
à 18h00**

- Animation Luc -
Inscription : 07 88 10 70 61



Théâtre Parentalité "Hors Norme"

Théâtre et Chansons - Par la Cie Betty Blues

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Pablo. Il a 8 ans ! Sa maman, Juliette, et sa marraine Leïla, ont décidé de lui organiser une grande fête. Le cadeau apporté par Leïla inquiète Juliette. Et si ce n'était pas un cadeau de garçon ? Le mur de certitudes va se fissurer avec l'apparition de personnages insolites. La préparation de la fête se transforme en épopée historique, musicale et humoristique. Entre réel et imaginaire, les deux amies revisitent notre histoire collective pour interroger la notion de normalité.

**Samedi 20 Sept
à 20h30**

Inscription : 07 88 10 70 61
- À partir de 8 ans -

Entrée :

Gratuit adh GDAR
5€ non Adh / Gratuit -15ans

<https://vimeo.com>



Café Lumière

L'être humain s'interroge naturellement sur le sens des choses et de la vie. Dans un monde où il y a tant de vérités affirmées par tant d'institutions (politiques, religieuses ou civiles), les cafés philo sont une invitation à partager librement et sans parti pris nos questionnements respectifs.

**Samedi 27 Sept
à 10h00**

- Animation Nicolas -
Inscription : 07 88 10 70 61



Croche'thé

L'atelier crochet peut être aussi bien destiné aux débutants qu'aux crocheteurs plus expérimentés. Apprendre les bases du crochet, se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

**Samedi 27 Sept
à 16h00**

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Club Manganimé

- Animation Lucy, Mathéo, William -

**Samedi 27 Sept
à 17h30**

Inscription : 07 88 10 70 61



Concert : ORCHESTRE à PLECTRES des COTEAUX de GIRONDE

Créé et dirigé par Hélène Pèret depuis 1983, l'orchestre à Plectres est composé d'une douzaine de musiciens (mandolines, guitares, accordéons et chant), pour la plupart formés à l'école de musique du Centre d'enseignements artistiques de l'Estuaire. Leur répertoire est éclectique, allant du classique à la variété.

Les découvrir ou les réentendre est toujours un plaisir, surtout avec la superbe acoustique de l'église St-Vincent de Marcillac.

**Samedi 27 Sept
à 21h00**

Église St Vincent de Marcillac
Entrée 5€ / Gratuit -15ans

<https://www.facebook.com>



Sortie Journée à la Ferme des Moquets à Donnezac

Déroulement : Une randonnée avec les ânes bâtés (Grand Noir du Berry) sur environ 2h-2h30 avec une chasse aux trésors le long des sentiers boisés (selon la fatigabilité des personnes, départ de la Ferme à 9h30-10h)
- Pause d'une heure pour Pique-nique tiré du sac (sur les tables ombragées),
- Visite de la Ferme 1h à 1h30 - Quiz en famille
- Démonstration de la traite à la main
- Explication sur la Savonnerie : fabrication de la Saponification à Froid

**Dimanche 28 Sept
RV à la ferme à 9h30**

Adh GDAR : 1€ / pers
(prix normal 7€)
Inscription : 07 88 10 70 61

<https://lafermedesmoquets.net>

Programme
Septembre
2025

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar-estuaire>

NOUVEAU !

Des activités pour financer en partie le projet : "Séjour au Parc d'Astérix"

< COURS DE DANSE > ENFANTS ET ADOS DE 6 À 17 ANS

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé
Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée

Enfants (primaire)

Les Mercredis après-midi de 14h à 15h00

Ados (collège/lycée)

Les Mercredis après-midi de 15h à 16h00

Sur Inscription au 07 88 10 70 61

Tarif 100€ à l'année
par personne
(soit 2,50€ par séance)
et être adhérent-e du GDARD

- Animation Joan -

< DANSE DOUCE > POUR ADULTES & SENIORS

Pour reprendre une activité physique tout en douceur,
améliorer la mobilité, l'équilibre et la conscience corporelle.

Pédagogie

Exercices progressifs de mobilité douce
Improvisations guidées
Utilisation de la musique comme moteur de mouvement
Techniques issues du théâtre dansé pour libérer l'expression corporelle

Les Samedis de 16h15 à 17h15
à la Salle culturelle de Marcillac

Sur Inscription au 07 88 10 70 61

Tarif 100€ à l'année
par personne
(soit 2,50€ par séance)
et être adhérent-e du GDARD

- Animation Joan -
Inscription : 07 88 10 70 61