

◆  
**Programme**  
*Octobre*  
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



**Octobre**



**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



**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**

Hors vacances scolaire  
- Animation France -  
Inscription : 07 88 10 70 61



**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

**Tous les Mercredi**  
**De 14h00 à 15h00**

Hors vacances scolaire  
- Animation Joan -  
Voir conditions : 07 88 10 70 61



**DESSIN & 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 02,09,16 Oct**  
**à 14h30**

- Animation Ariane -  
Inscription : 07 88 10 70 61



**"BIEN DANS SON CORPS"**

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleur chronique. Vous ne vous sentez pas stable sur vos jambes lorsque vous voulez vous mobiliser et avez peur de tomber ? Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ?  
Ce "Bien dans son corps" assi devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

**Lundi 06 Oct**  
**à 20h00**

- Animation Loren Maramotti -  
Ostéopathe D.O  
Inscription : 07 88 10 70 61  
Adh : Gratuit / Non Adh : 3,5 €



**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 !  
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.

*Ce mois-ci comment cuisiner les Cèpes ? si on en trouve !*

**Samedi 11 Oct**  
**à 10h00**

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



**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 11 Oct**  
**à 10h00**

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

Programme  
Octobre  
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

## Octobre



### 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 11 Oct  
à 16h00**

- Animation Sandrine -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### SORTIE À ECLIPSO

UN CENTRE D'EXPEDITIONS IMMERSIVES EN REALITE VIRTUELLE  
Plongez dans l'univers captivant d'Eclipso, où chaque expédition en réalité virtuelle devient une expérience inoubliable. Eclipso, c'est bien plus qu'une simple marque, c'est une passerelle vers des mondes encore inconnus, une invitation à découvrir l'inexploré.

**Dimanche 12 Oct  
15h00 à Bordeaux**

Renseignements et Inscription :  
07 88 10 70 61

<https://eclipso-entertainment.com/bordeau>



### Atelier CRÉATION : La Mosaïque

Plonger dans l'univers de la mosaïque, un art basé sur l'assemblage minutieux de "tesselles" (fragments de céramique, verre, pierre ou miroir) pour créer des compositions uniques. Cet atelier initiera aux techniques fondamentales de la mosaïque, telles que la composition des motifs, le collage, le jointoiment et la finition.

**Mercredi 15 Oct  
à 16h00**

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



Avec Mike et Arnaud  
au Didgeridoo

### RELAX'SON

Aux sons d'une voix ou d'un instrument

Relax'son inclut l'écoute de musique relaxante, de sons naturels ou de chants. La méditation sonore peut être particulièrement utile pour ceux 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 adhérents du GDAR.

**Mercredi 15 Oct  
à 18h30**

- Animation Susie -  
Inscription : 07 88 10 70 61



**Nouveau**

### TRIBU ZIC

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,

**Jeudi 16 Oct  
à 18h30**

- Animation Luc -  
Inscription : 07 88 10 70 61



**Nouveau**

### CAFÉ LUMIÈRE

Les cafés philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole.

**Samedi 18 Oct  
à 10h00**

- Animation Nicolas -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### BALADE FAMILLE

Plongez au cœur de l'automne,

laissez-vous émerveiller par les couleurs chatoyantes. Ramassez des feuilles, des branches et autres trésors naturels.

**Samedi 18 Oct  
à 10h00**

- Animation Isabelle, Sandrine -  
Inscription : 07 88 10 70 61



### SOIRÉE FEMMES

"Un temps pour soi, pour nous les femmes"

- Auberge Espagnole -

**Samedi 18 Oct  
à 20h00**

- Animation Sandrine -  
Inscription : 07 88 10 70 61

◆  
**Programme**

**Octobre  
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

# Vacances scolaires d'Octobre



## 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.

**Lundi 20 Oct  
à 18h00**

- Animation Sandrine Baron -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*  
De 1 à 7 ans



## STAGES DE THÉÂTRE Thème halloween

• Stage théâtre Petit (8-10 ans)

Du Lundi 20 au Vendredi 24 Oct de 9h00 à 17h00

**Vendredi 24 représentation 1<sup>er</sup> frisson à 18h00**

• Stage théâtre Ados (11 ans et plus)

Du Lundi 27 au Vendredi 31 Oct de 9h00 à 17h00

Inscriptions et renseignements :  
07 88 10 70 61

**Apporter Pique-Nique**

- Animation Isabelle, Hugo, Gilbert -



## LES GOURMANDISES DE VALÉRIE

Thème Halloween : des araignées en Chocolat !

**Mardi 21 Oct  
à 16h30**

- Animation Valérie -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



## STAGE PEINTURE

Un thème... une interprétation  
à partir de 8 ans

**Mercredi 22 Oct  
de 9h30 à 12h00**

- Animation Gilbert -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

## SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Les soirées jeux du GDAR se déplacent ce soir à la salle des fêtes de Pleine Selve

**Mercredi 22 Oct  
A 19h30**

- Animation David -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



## Initiation à la Couture pour les Enfants

L'initiation à la couture pour les enfants est une activité ludique qui permet aux jeunes de développer leur créativité : Apprentissage de la couture à la main et de l'utilisation de la machine à coudre..

- À partir de 9 ans -Apporter Pique-Nique

**Samedi 25 Oct  
de 10h00 à 16h30**

- Animation nos couturières-  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



## RANDO : OCTOBRE ROSE

En collaboration avec Cartelègue une petite rando dans le cadre d'Octobre Rose. Départ de la Mairie de Cartelègue

**Dimanche 26 Oct  
A 09h30 (à confirmer)**

- Animation Annick-  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



## APRÈS MIDI JEUX

Baby, Ping Pong, jeux de société...

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Mardi 28 Oct  
A partir de 17h00**

- Animation Sandrine et Gilbert-



## SOIRÉE JEUX : LOUP GAROU

- Animation Ozame-

**Mercredi 29 Oct  
A partir de 19h30**

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## SOIRÉE CHAIR DE POULE

Soirée ouverte tout public dans le même thème que l'année dernière : Prêt à frissonner ? Rejoins-nous pour une soirée spéciale Halloween. Prépare ton histoire la plus effrayante et tente de remporter le titre de meilleur conteur d'horreur !

**Vendredi 31 Oct  
A 20h00**

- Animation Isabelle, Sandrine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*



## CAFÉ FEMMES

- Animation Aude -

**Samedi 01 Nov  
A 10h00**

*Inscription : 07 88 10 70 61*



## 2<sup>ème</sup> CONCOURS DE PULZZE de la Haute Gironde

**Dimanche 02 Nov  
De 10h00 à 17h00**

- Animation Virginie -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

◆  
**Programme**  
Octobre  
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

**NOUVEAU !**

Une activité pour financer en partie le projet : "Séjour au Parc d'Astérix"



**COURS DE DANSE**  
**ENFANTS ET ADOS DE 6 À 17 ANS**

Les Mercredis de 14h00 à 15h00  
hors vacances

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

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

- Animation Joan -  
Sur Inscription au 07 88 10 70 61

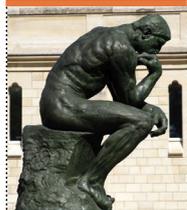
**NOUVEAU !**



**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 16 Octobre**  
**à 18h30**  
- Animation Luc-  
Inscription : 07 88 10 70 61



**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 philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole".

**Samedi 18 Oct**  
**à 10h00**  
- Animation Nicolas-  
Inscription : 07 88 10 70 61



AJC...

**CABARET GOURMAND**  
**"le plus beau cabaret du coin !"**

Salle des fêtes de St-Caprais

Avec l'atelier théâtre adultes pour les skechs, les musiciens de l'AJC pour la musique, l'atelier "Cuisine mon Chéri" du GDARD pour le repas et tous les bénévoles des deux associations, venez assister au Cabaret Gourmand

**Samedi 25 Oct à 20h00**  
Repas & Spectacle : 20,00€  
Spectacle seul : 6,00€  
Planches et Bar sur place  
Réservation sur Hello Asso :  
ou au 07 88 10 70 61