



Corps en mouvement*

De 14h à 15h

Parenthèse dansante pour se réapproprier son corps, renforcer l'estime de soi et lutter contre le stress.

Jeudi 26 septembre

Jeudi 7 novembre



Atelier sophrologie*

De 14h à 15h

Un temps de détente et de respiration pour couper avec le quotidien et lutter contre le stress.

Jeudi 10 octobre

Jeudi 5 décembre



Atelier cuisine*

De 9h à 12h

Un temps pour échanger, et partager ses recettes en toute convivialité. Pour proposer une recette, contactez Anaïs.

Jeudi 17 octobre

Jeudi 14 novembre

Jeudi 19 décembre (repas partagé)

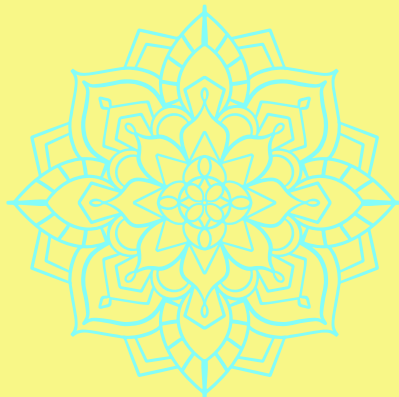

*Sur inscription à Clemenceau - 2 € l'atelier.



Santé vous bien

Février 2025

Au mois de février, retrouvez "Santé vous bien". Durant toute cette période, des ateliers et animations vous seront proposées autour de la thématique de la santé et du bien-être. Le programme réalisée avec des habitants, sera disponible en janvier 2025. Vous y retrouverez notamment les ateliers bien-être animés par Eloïse Pilet. Si vous avez des idées, des envies ou que vous souhaitez participer à la programmation, contactez nous !



L'Archipel
Maison de Quartier

13 bis bld Georges Clemenceau

VIE SOCIALE ET
CULTURELLE



ATELIERS

ADULTES

Septembre à décembre 2024



Renseignements : L'Archipel - 13 bd Clemenceau
49100 ANGERS 02 41 24 89 10

Soutenues par :



Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire



Atelier mémoire



De 14h à 15h30

Petits jeux et exercices ludiques vous sont proposés afin d'entraîner votre mémoire.

Mardi 17 septembre
Mardi 1er octobre
Mardi 15 octobre
Mardi 12 novembre
Mardi 26 novembre
Mardi 11 décembre

**Sur inscription à
Clemenceau**

GRATUIT

Atelier jeux



De 14h à 16h

Venez partager un moment de jeux et d'échanges en toute convivialité entre habitants.

Mardi 24 septembre
Mardi 8 octobre
Mardi 5 novembre
Mardi 19 novembre
Mardi 3 décembre
Mardi 17 décembre

**Sur inscription à
Clemenceau**

GRATUIT

En autonomie

Jeux m'équilibre



De 14h30 à 15h30

Atelier physique de mobilité adaptée aux capacités de chacun.

Cycle 1 :

Vendredi 20 septembre
Vendredi 27 septembre
Vendredi 4 octobre
Vendredi 11 octobre
Vendredi 18 octobre
Vendredi 8 novembre

Cycle 2 :

Vendredi 15 novembre
Vendredi 22 novembre
Vendredi 29 novembre
Vendredi 6 décembre
Vendredi 13 décembre
Vendredi 20 décembre

**Sur inscription au cycle à
Clemenceau**

12 € le cycle

Atelier Do In



De 10h à 11h30

Découvrez la pratique du Do In, technique asiatique d'auto-massage qui s'adapte au changement des saisons.

Cycle 1 :

Mercredi 25 septembre
Mercredi 2 octobre
Mercredi 9 octobre
Mercredi 16 octobre
Mercredi 6 novembre

Cycle 2 :

Mercredi 13 novembre
Mercredi 20 novembre
Mercredi 27 novembre
Mercredi 4 décembre
Mercredi 11 décembre
Mercredi 18 décembre

**Sur inscription au cycle à
Clemenceau**

20 € le cycle