

# Corps en mouvement\*



De 14h à 15h

Parenthèse dansante pour se réapproprier son corps, renforcer l'estime de soi.

Jeudi 22 mai

# Atelier sophrologie\*



De 14h à 15h

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

Jeudi 19 juin

# Atelier cuisine\*



De 9h à 12h

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

Jeudi 15 mai

Jeudi 19 juin (repas partagé)

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

# Atelier jeux



De 14h à 16h

*Jeux de plateau, jeux de cartes? C'est vous qui proposez!*

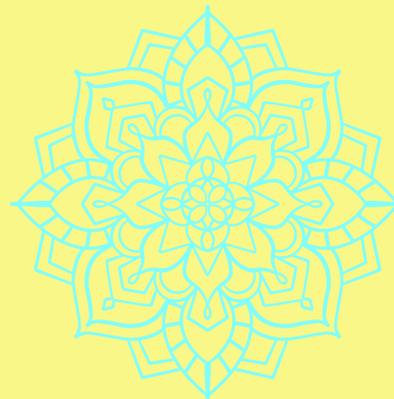
Venez partager un moment de jeux et d'échanges en toute convivialité entre habitants. Apportez des jeux de société que vous souhaitez faire découvrir!

Mardi 6 mai  
Mardi 20 mai  
Mardi 3 juin  
Mardi 17 juin

Sur inscription à  
l'accueil de  
l'Archipel  
Clemenceau

GRATUIT

En autonomie



## ATELIERS ADULTES

### Mai à juin 2025



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

# Atelier mémoire



De 14h à 15h30

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

## Groupe 1:

**Sur inscription à  
Clemenceau**

Mardi 6 mai  
Mardi 20 mai  
Mardi 3 juin  
Mardi 17 juin

**GRATUIT**

## Groupe 2:

Mardi 13 mai  
Mardi 27 mai  
Mardi 10 juin  
Mardi 24 juin

# Jeux m'équilibre



De 14h30 à 15h30

Atelier physique de mobilité adaptée aux capacités de chacun.

## Cycle 4:

Vendredi 2 mai  
Vendredi 9 mai  
Vendredi 16 mai  
Vendredi 23 mai  
Vendredi 30 mai  
Vendredi 6 juin (Portes ouvertes)  
Vendredi 13 juin (Portes ouvertes)

**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 5:

Mercredi 23 avril  
Mercredi 30 avril  
Mercredi 7 mai  
Mercredi 14 mai  
Mercredi 21 mai

## Cycle 6:

Mercredi 28 mai  
Mercredi 4 juin  
Mercredi 11 juin  
Mercredi 18 juin  
Mercredi 25 juin

**Sur inscription au cycle à  
Clemenceau**

**20 € le cycle**