

Adjoint de quartier secteur Centre-Ville
M. Mournaud Léo

Et en supplément du programme

Un jeudi par mois
Une sortie marche en Nature
et
Une sortie balade découverte
ou culturelle

Un vendredi par mois
Atelier Cuisine et dégustation
d'un plat typique

Vous avez entre **13 et 25 ans**,
d'autres activités vous sont proposées par
L'Espace Art et Jeunesse : **04.42.18.17.17**
Le PIJ : **04.42.18.19.64**

Vous avez **plus de 60 ans**, contactez
Le Pôle Séniors : **04.42.18.19.05**

Ce programme est susceptible d'être modifié
Merci de votre compréhension

MAISON DE QUARTIER CENTRE VILLE Année 2023 - 2024



PROGRAMME D'ACTIVITÉS Reprise des activités le lundi 11 septembre 2023

Maison de Quartier
Centre-ville
14 Avenue Jeanne d'Arc
13400 Aubagne

Service Vie des quartiers

Horaires d'ouverture secrétariat
(Informations & inscriptions)

Du Lundi au Vendredi
9h00-12h00 / 14h00-18h00

Accueil fermé le lundi après midi

Tel : 04.42.18.17.12

Mail : mdq.centreville@aubagne.fr

AUBAGNE
en Provence

ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER

ANIMATIONS ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

LUNDI

GYM TONIQUE / FITNESS 14h - 15h Adultes

ATELIER COUTURE 15h15 - 17h15 Adultes
Apprendre et acquérir les notions de base

AIDE À LA SCOLARITÉ 17h15 – 18h15
Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2

MARDI

AIDE À LA SCOLARITÉ 17h – 18h
Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2

MERCREDI

ATELIER ARTS PLASTIQUES 10h – 11h30
Parents / Enfants ou enfants seuls à partir de 6 ans
Création thématique : collage, peinture, découpage

FOOT PIED D'IMMEUBLE 13h30 – 16h30 10/14 ans
Championnat sportif, culturel et citoyen

PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC 14h – 18h
Aide aux démarches administratives **sur RDV**

JEUDI

ATELIER COUTURE 14h30 – 17h30 Adultes
Destiné aux personnes ayant des notions de base

VENDREDI

APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30 Séniors
Jeux de cartes et Scrabble

LUNDI

ESPACE ACCUEIL AUTISTE 9h - 12h
Un temps dédié aux parents et enfants autiste
Association À travers les yeux de Lucas 06 13 91 08 86

MARDI

COURS DE YOGA ET YOGA DU RIRE 10h - 11h30
Association Be Zen 06 52 63 73 51

ATELIER PRÉVENTION SANTE 14h - 16h30
Mieux vivre avec sa maladie : Ateliers découverte,
diététique, sophrologie et activité physique adaptée
Association Dac 13 Sud 04 65 40 50 00 - 06 48 09 80 88

JEUDI

ESPACE ACCUEIL AUTISTE 9h - 12h
Un temps dédié aux parents et enfants autiste
Association À travers les yeux de Lucas 06 13 91 08 86

SAMEDI

COURS DE SOPHROLOGIE 9h - 12h
Chaque premier, deuxième et quatrième samedi du mois
Association Sophrologie Attitude 06 11 88 24 40

APRÈS MIDI DÉCOUVERTE CULTURELLE 14h – 18h
Cours de langue, Nzango, cuisine, fabrication poupées
Chaque deuxième samedi du mois
Association F.U.S.A 06 29 36 16 27

ATELIER BIEN ÊTRE POUR TOUS 14h – 18h
Hypnose/relaxation, soins énergétiques, danse thérapie, écriture
Chaque troisième samedi du mois
Association Handi'Coffee 06 58 75 68 39 / 06 17 74 30 37

**POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE
UN CERTIFICAT MÉDICAL VOUS SERA DEMANDÉ**