

Adjoint de quartier « secteur Palissy »

Madame Jeannine LEVASSEUR

Activités pour Séniors

Atelier Gym douce séniors Mardi de 9h00 à 11h00
et Vendredi de 14h00 à 16h00
Pôle séniors et S. des sports (04.42.18.19.05)

Sport santé séniors Mardi de 14h00 à 16h00 et
jeudi de 9h30 à 11h00.
Office Municipal des Sports

Ateliers équilibre Jeudi de 14h30 à 15h30
CCAS Aubagne

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 DE PALISSY

Année 2024-2025



Reprise des activités le 9 septembre 2024

**Maison de Quartier
Bernard Palissy
15 rue Bernard Palissy
13400 AUBAGNE**

**Tel : 04.42.70.07.35
Mail : mdq.palissy@aubagne.fr**

Horaires d'ouverture secrétariat
(Informations & inscriptions)

**du Lundi au Vendredi :
9h00-12h00 / 14h00-18h00**

AUBAGNE

ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER

LUNDI
Atelier créatif **Adultes**
14h00-16h00

MARDI
Atelier jardinage **Adultes**
10h00 – 12h00
Le sport après l'école **Famille**
 Multisports **16h45 – 17h45**

MERCREDI
Le temps d'un café **Adulte**
 Maison de quartier -**9h00-11h00**
 Nourrir nos relations avec nos voisins/voisines
Aide aux devoirs **Dès 7 ans**
10h00 – 12h00 (*sur rendez-vous*)
Foot Pied d'Immeuble **A partir de 10 ans**
13h30-17h00
Atelier Parents-Enfants 15h00-16h30 **Famille**
 Favoriser le lien autour d'activités créatives
Renforcement musculaire **Adultes**
18h30-19h30
Rencontre foot **Adultes**
 Sur inscription – **18h00-20h00**

JEUDI
Groupe de parole femmes
 Animé par une psychologue
 (Association Chemin des Mots) / **14h00 - 17h00**
Atelier arts créatifs **Adultes**
14h00-17h00
Le sport après l'école **Famille**
 Multisports / **16h45 – 17h30**

VENDREDI
Atelier Activités manuelles et Couture **Adultes**
9h00 – 12h00
Renforcement musculaire **Adultes**
10h00-11h00

ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

LUNDI
QI GONG : La Voix du Qi Gong (06.89.67.63.58) **10h00 - 12h00**
ARTS ASIATIQUES : Van Hoa Mai (06.59.32.50.02) **18h00-20h45**
QI GONG : Le souffle du Tao (06.98.94.34.99) **17h00-20h00**

MARDI
CONTE : Au bout du conte (06.20.51.71.88) **9h00-17h00**
PROVENÇAL Estello Aubanesco (06.41.54.24.98) **14h30-16h30**
TAI CHI : Jardin du Geste (06.81.75.49.03) **19H00-20H15**
QI GONG : La Voix du Qi Gong (06.89.67.63.58) **17h00-18h30**
HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) **19h00-21h00**

MERCREDI
CHANT : Chant des possibilités (07.77.31.58.79) **9h00-12h00**
DANSE: Back Stage (06.73.88.82.19) **13h30-16h30**
PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) **11h00-12h00**
HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) **17h30-20h30**

JEUDI
DANSE: Art Line Danse (06.82.22.16.91) **10h00-12h00**
Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) **17h00-21h30**
YOGA : Le Chemin des Mots (06.63.77.43.59) **17h00-20h45**

VENDREDI
Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) **17h00-19h00**
DANSE: Art Line Danse(06.82.22.16.91) **16h30-21h30**

PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) **10h00-12h00**

YOGA (2 fois par mois) Chemin desMots (06.63.77.43.59)

CHANT Chant des possibilités (07.77.31.58.79) **14h00-19h00**