

La Semaine d'Adéquat

LES ATELIERS

LUNDI

Chansons
Country adulte
Qi Gong
Yoga

Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault

MARDI

Danse africaine
Guitare
Ukulélé
Yoga

Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault
Buxières les Mines

MERCREDI

Country enfant
Guitare

Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault

JEUDI

Informatique
Tai Ji Gong
Yoga

Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault
Saint-Aubin le Monial

VENDREDI

Informatique
Sophrologie
Yoga

Franchesse
Bourbon l'Archambault
Bourbon l'Archambault

SAMEDI

Cuisine

Bourbon-l'Archambault

À VENIR

- Bouger mieux : parents-enfants, adultes et seniors
- Cercle de parole parents-enfants
- Comptines et contes
- Créativité et bien-être
- Danse du monde
- Espagnol : cours ludiques
- Initiation astrologie
- Jeux de rôle
- Peinture et dessin
- Wutao®
- Guitare et ukulélé : débutant au fil de l'année.

Manifestez-vous!

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Accès aux ateliers grâce à une adhésion annuelle de 18 à 23€/an, tarif spécial famille de 26 à 31€/an
- Tarifs des ateliers sur demande auprès d'Adéquat



ADÉQUAT

ASSOCIATION

A TELIERS

ANNUELS

2026 - 2027

Bouger mieux
Brain Ball®
Cercle de parole
Chansons
Comptines et contes
Country
Créativité et bien-être
Cuisine
Danse africaine
Danse du monde
Espagnol
Guitare
Informatique
Initiation astrologie
Jeux de rôle
Peinture et dessin
Qi Gong et Tai Ji Gong
Sophrologie
Ukulélé
Wutao®
Yoga

Place de l'Église
03160 BOURBON-L'ARCHAMBAULT
accueil.adequat@gmail.com
Tél. : 04 70 67 12 63 - www.adequat03.com

f Adéquat Assoc



Bouger Mieux

Fitness et renforcement musculaire adapté à tous : parents-enfants, adultes, seniors.



Brain Ball® Et si l'attention et la coordination de nos sens devenaient des capacités naturelles, accessibles.



Cercle de parole Pour parent et enfant si on prenait le temps de se retrouver vraiment ?



Chansons

Chanter sans complexe et en toute convivialité



Comptines et contes Musique et chant pour les enfants de 4 à 8 ans



Cuisine Découvrez de nouvelles recettes et partagez des astuces gourmandes



Danse Africaine, Country, en cercle

Bougez en musique, il y en a pour tous les goûts et dans une ambiance conviviale garantie !



Espagnol ¡Olé! Apprenez l'espagnol sans vous emmêler la langue !



Guitare ou Ukulélé Jouer à tout âge, à tout niveau : tout le monde peut trouver une place pour gratter sans complexe, avancer à son rythme et avec un répertoire diversifié.



Informatique Apprentissage, mise à jour, qu'on soit débutant ou plus expérimenté, en partenariat avec Bocage Numérique, le Mazier.



Initiation astrologie Découverte de votre thème astral comme miroir de qui vous êtes.



Jeux de rôle magie, monstres, intrigues, stratégie, et bien-sûr convivialité, rejoignez la table pour une partie de jeu de rôle épique.



Peinture ou Créativité et bien-être

Pour se sentir bien et s'exprimer en quelques coups de pinceau!



Qi Gong/Tai Ji Gong Une pratique de « santé & bien-être », mobilisant et nourrissant le corps et l'esprit.



Sophrologie

Prendre soin de soi. Ralentir et se mettre en mouvement différemment. !



Wutao® Art corporel qui peut se traduire comme l'éveil par la danse du Tao.



Yoga et Yoga sur chaise

Prenez soin de votre corps et de votre esprit !



FRANCHESSE

Informatique :

Vendredi de 10h à 12h



BOURBON-L'ARCHAMBAULT

Brain Ball® : Jeudi 16h à 17h

Chansons : lundi 18h30 à 19h30

Cuisine : Un samedi par mois de 8h à 12h

Danse Africaine : Mardi 18h45 à 19h45

Guitare (1h) :

Mardi 17h15 enfants/ados débutants

Mardi 18h15 ados/adultes 2e année

Mercredi 16h débutants

Mercredi 17h niveau confirmé

Mercredi 18h : adultes niveau moyen

Informatique : Jeudi 10h à 12h

Qi Gong : Lundi 9h30 à 10h30

Tai Ji Gong : Jeudi 18h15 à 19h45

Sophrologie dans le Bocage :

Vendredi 9h30 à 11h

Ukulélé : Mardi 17h15 à 18h15

Yoga :

Lundi 19h30 à 20h45

Yoga sur chaise :

Vendredi de 11h à 12h30 : + de 55 ans



SAINT AUBIN LE MONIAL

Yoga :

Jeudi 8h45 à 10h



BUXIERES LES MINES

Yoga : Mardi 19h30 à 20h45

ATELIERS À VENIR

Bouger mieux, Cercle de parole, Comptines et contes, Créativité et bien-être, Danse du monde, Espagnol, Initiation astrologie, Jeux de rôle, Peinture et dessin, Wutao®