

La Semaine d'Adéquat

LES ATELIERS

LUNDI

Country	Bourbon-l'Archambault
Méthode Feldenkrais	Bourbon-l'Archambault
Sophrologie	Bourbon-l'Archambault
Loisirs créatifs	Franchesse
Yoga	Saint-Aubin le Monial
Gym douce	Saint-Plaisir
Gym adulte	Saint-Plaisir

MARDI

Couture	Bourbon-l'Archambault
Danse africaine	Bourbon-l'Archambault
Guitare	Bourbon-l'Archambault
Sophrologie	Bourbon-l'Archambault

MERCREDI

Guitare	Bourbon-l'Archambault
---------	-----------------------

JEUDI

Guitare	Bourbon-l'Archambault
Informatique	Bourbon-l'Archambault
Yoga doux	Saint-Aubin le Monial
Gym douce	Saint-Plaisir
Gym adulte	Saint-Plaisir

VENDREDI

Sophrologie	Bourbon-l'Archambault
Yoga	Bourbon-l'Archambault

SAMEDI

Cuisine (1 fois par mois)	Bourbon-l'Archambault
---------------------------	-----------------------

ON GARDE LE
CONTACT !

À VENIR

Guitare :
débutants, faites-
vous connaître !

Nutrition : janvier /
février 2024, + de
55 ans

Mémoire : 2ème
trimestre 2024 de
+ de 55 ans

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Accès aux ateliers grâce à une adhésion annuelle de 17 à 20€/an.
- Ateliers gratuits animés par des bénévoles : country, cuisine, lundis créatifs.
- Ateliers gratuits financés par des subventions : informatique.
- Tarifs préférentiels pour les + de 55 ans sur différents ateliers, renseignez-vous !

ADÉQUAT



ADÉQUAT
ASSOCIATION

ATELIERS
ANNUELS

2023 - 2024

Couture
Country
Cuisine
Danse africaine
Guitare
Gym
Informatique
Loisirs créatifs
Mémoire
Méthode Feldenkrais
Nutrition
Sophrologie
Yoga

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

f Adéquat Assoc



Couture

Du niveau débutant à confirmé, apportez votre projet et apprenez les techniques nécessaires à sa réalisation



Country

La danse en ligne vous botte ! Une belle occasion de danser les danses western en partageant sa passion



Cuisine

Découvrez de nouvelles recettes et partagez des astuces gourmandes



Danse Africaine

Bougez au rythme des danses africaines : ambiance garantie !



Guitare

Jouer de la guitare, 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.



Gym

L'association Adéquat décline la gym sous toute ses formes, douce ou tonique. Il y en aura pour tout le monde



Sophrologie

La sophrologie vise un équilibre entre ce que nous sentons, pensons et faisons. Mieux être, bienveillance, autonomie et partage



Yoga

Prenez soin de votre corps et de votre esprit ! Pour les + de 55 ans aussi : vous seriez surpris de toutes les postures d'étirement que l'on peut faire avec une chaise !



Informatique

Toutes les bases du numérique, avec les animatrices du Mazier



Loisirs créatifs

Un rendez-vous chaleureux pour créer en bonne compagnie : peinture, modelage, travaux de fils...



Méthode Feldenkrais

Faciliter les mouvements du quotidien en se découvrant soi-même.



Nutrition

Ayez les bons réflexes nutrition ! Comprendre et appréhender de façon ludique les mystères de nos assiettes.



Mémoire

Rappelez-vous bien qu'Adéquat est là pour vous aider à conserver vos souvenirs



FRANCHESSE

Lundis créatifs :

Lundi de 14h à 17h



BOURBON-L'ARCHAMBAULT

Couture :

Un mardi sur deux, de 14h à 17h

Country :

Lundi de 19h à 21h
(1h débutant, puis 1h expérimenté)

Cuisine :

Un samedi par mois de 8h à 12h

Danse Africaine :

Mardi 18h45 à 19h45

Guitare (1h) :

Mardi 17h enfants
Mardi 18h ado/adultes niveau moyen
Mercredi 16h30 enfants/adultes débutants
Mercredi 17h30 niveau confirmé
Jeudi 16h débutants +55 ans
Jeudi 17h ados débutants et moyens

Informatique :

Jeudi 10h à 12h , débutant et + de 55 ans

Méthode Feldenkrais :

Lundi 19h à 20h

Sophro :

Un lundi par mois 17h à 18h : enfant
Un mardi par mois 19h15 à 20h45 : adulte
Vendredi 14h à 15h : + de 55ans

Yoga :

Vendredi de 11h à 12h30 : + de 55 ans



SAINT-PLAISIR

Gym :

Jeudi 17h45 à 18h45 gym douce
Jeudi 19h à 20h gym adulte



SAINT AUBIN LE MONIAL

Yoga intense :

Lundi 19h15 à 20h45

Yoga doux :

Jeudi 8h45 à 10h15



ATELIERS À VENIR

Nutrition janvier / février, + de 55 ans
Mémoire à définir, + de 55 ans