La Semaine d'Adéquat

LES ATELIERS

LUNDI

Chansons	Bourbon l'Archambault
Country adulte	Bourbon l'Archambault
Qi Gong	Bourbon l'Archambault
Yoga	Bourbon l'Archambault

MARDI

Danse africaine	Bourbon l'Archambault
Guitare	Bourbon l'Archambault
Ukulélé	Bourbon l'Archambault
Yoga	Buxières les Mines

MERCREDI

Country enfant	Bourbon l'Archambault
Guitare	Bourbon l'Archambault

JEUDI

Informatique	Bourbon l'Archambault
Tai Ji Gong	Bourbon l'Archambault
Yoga	Saint-Aubin le Monial

VENDREDI

Informatique	Franchesse
Sophrologie	Bourbon l'Archambault
Yoga	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

ATELIERS 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
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.

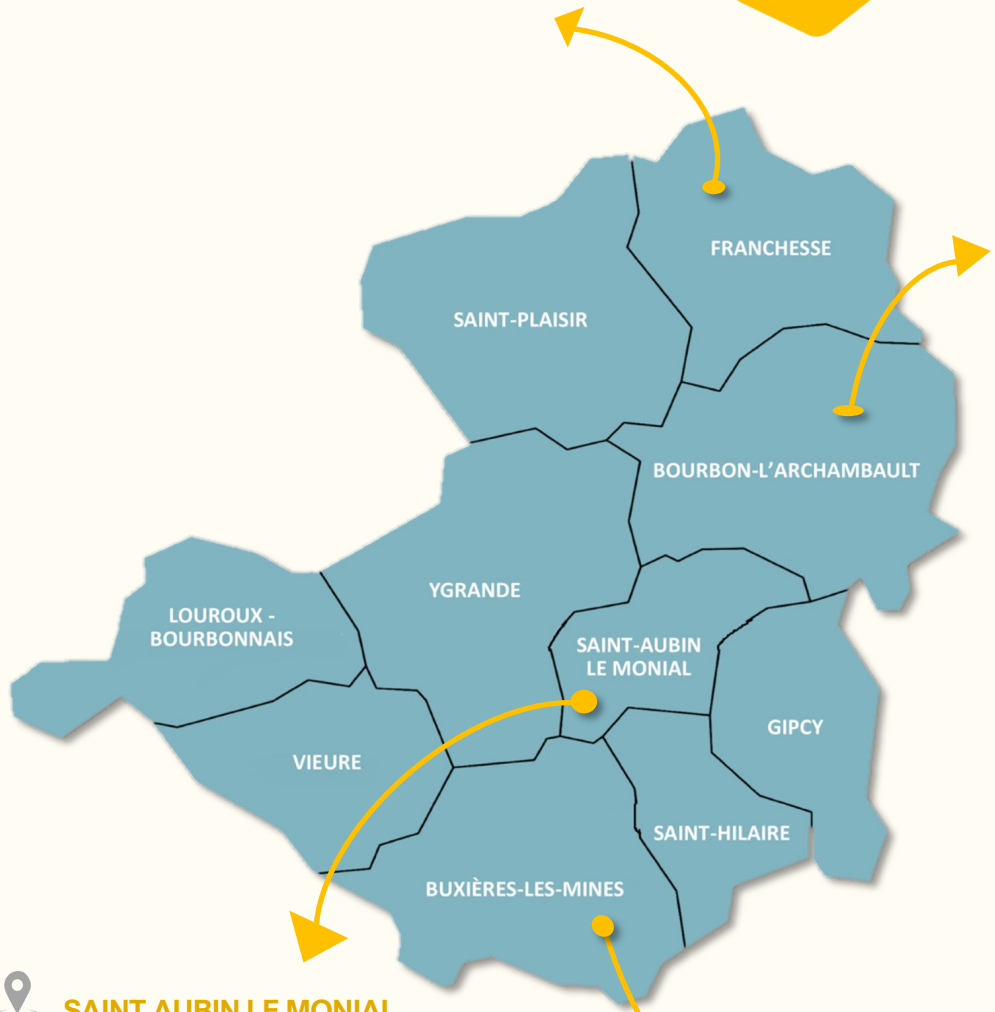
Sophrologie
Prendre soin de soi. Ralentir et se mettre en mouvement différemment. !

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

Country :
Adulte lundi 18h30 à 20h30
Enfant mercredi 16h à 17h

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

Danse Africaine : Mardi 18h45 à 19h45

Guitare (1h) :
Mardi 17h30 débutants
Mardi 18h30 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 21h

Yoga sur chaise :
Vendredi de 11h à 12h30 : + de 55 ans

SAINT AUBIN LE MONIAL

Yoga :
Jeudi 8h45 à 10h15

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®

BUXIERES LES MINES

Yoga : Mardi 19h30 à 21h