

# La Semaine d'Adéquat

## LES ATELIERS

### LUNDI

Gym douce	Saint-Plaisir
Gym tonique	Saint-Plaisir
Loisirs créatifs	Franchesse
Qi Gong	Bourbon l'Archambault
Yoga	Saint-Aubin le Monial

### MARDI

Danse africaine	Bourbon-l'Archambault
Guitare	Bourbon-l'Archambault
Informatique	Bourbon-l'Archambault

### MERCREDI

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

### JEUDI

Informatique	Bourbon-l'Archambault
Initiation astrologie	Bourbon-l'Archambault
Yoga doux	Saint-Aubin le Monial

### VENDREDI

Informatique	Franchesse
Sophrologie	Bourbon-l'Archambault
Yoga	Bourbon-l'Archambault

### SAMEDI

Créativité et bien-être	Bourbon-l'Archambault
Cuisine	Bourbon-l'Archambault

#### À VENIR

- Aquarelle enfant ou adulte
- Danse des éléments
- Guitare débutants : faites-vous connaître !
- Méthode Feldenkrais
- Mosaïque
- Mouv'Vélo
- Nutrition + de 55 ans : 2e trimestre 2025
- ZenArt
- Zéro déchet

Manifestez-vous!

#### CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Accès aux ateliers grâce à une adhésion annuelle de 17 à 20€/an.
- Ateliers gratuits animés par des bénévoles : cuisine, lundis créatifs.
- Ateliers gratuits financés par des subventions : informatique à Bourbon.
- Réduction jusqu'à 45€ avec le pass + de 55 ans, voir conditions à Adéquat.

ADÉQUAT



# ADÉQUAT

ASSOCIATION

# ATELIERS ANNUELS

2024 - 2025

- Aquarelle
- Créativité et bien-être
- Cuisine
- Danse africaine
- Danse des éléments
- Guitare
- Gym
- Informatique
- Initiation astrologie
- Loisirs créatifs
- Mémoire
- Méthode Feldenkrais
- Mosaïque
- Mouv'Vélo
- Nutrition
- Qi Gong
- Sophrologie
- Yoga
- ZenArt
- Zéro déchet

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

f Adéquat Assoc



### Aquarelle ou Créativité et bien-être

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



**Cuisine** Découvrez de nouvelles recettes et partagez des astuces gourmandes



**Danse Africaine** Bougez au rythme des danses africaines : ambiance garantie !



### Danse des éléments

Pour toutes les personnes qui ont envie de danser quelque soit la condition ou la forme physique



**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



**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.



**Loisirs créatifs** Un rendez-vous chaleureux pour créer en bonne compagnie : peinture, modelage,



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



**Mosaïque** Expérimentez votre créativité avec des matières et des techniques à découvrir



**Mouv'Vélo** Envie de vous remettre en selle? Bien accompagné pour se sentir à l'aise en deux roues



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



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



### Qi Gong ou Yoga

Prenez soin de votre corps et de votre esprit !



**Zéro déchet** Dans l'objectif de faire mieux et soi-même : allier écologie, économie et autonomie.



## FRANCHEsse

### Lundis créatifs :

Lundi de 14h à 17h

### Informatique :

Vendredi de 10h à 12h



## BOURBON-L'ARCHAMBAULT

### Créativité et bien-être :

Un samedi par mois de 9h à 11h

### Cuisine :

Un samedi par mois de 8h à 12h

### Danse Africaine :

Mardi 18h45 à 19h45

### Guitare (1h) :

Mardi 17h15 enfants

Mardi 18h15 ado/adultes niveau moyen

Mercredi 16h enfants débutants

Mercredi 17h niveau confirmé

Mercredi 18h : adultes débutants

### Informatique :

Mardi 10h à 12h : grands débutants

Jeudi 10h à 12h, + de 55 ans

### Initiation astrologie :

Un jeudi par mois de 18h à 19h30

### Qi Gong :

Lundi 10h à 11h : adulte

### Sophro :

Vendredi 14h à 15h : adulte

### Yoga :

Vendredi de 11h à 12h30 : + de 55 ans



## SAINT-PLAISIR

### Gym :

Lundi 17h45 à 18h45 gym douce

Lundi 19h à 20h gym tonique



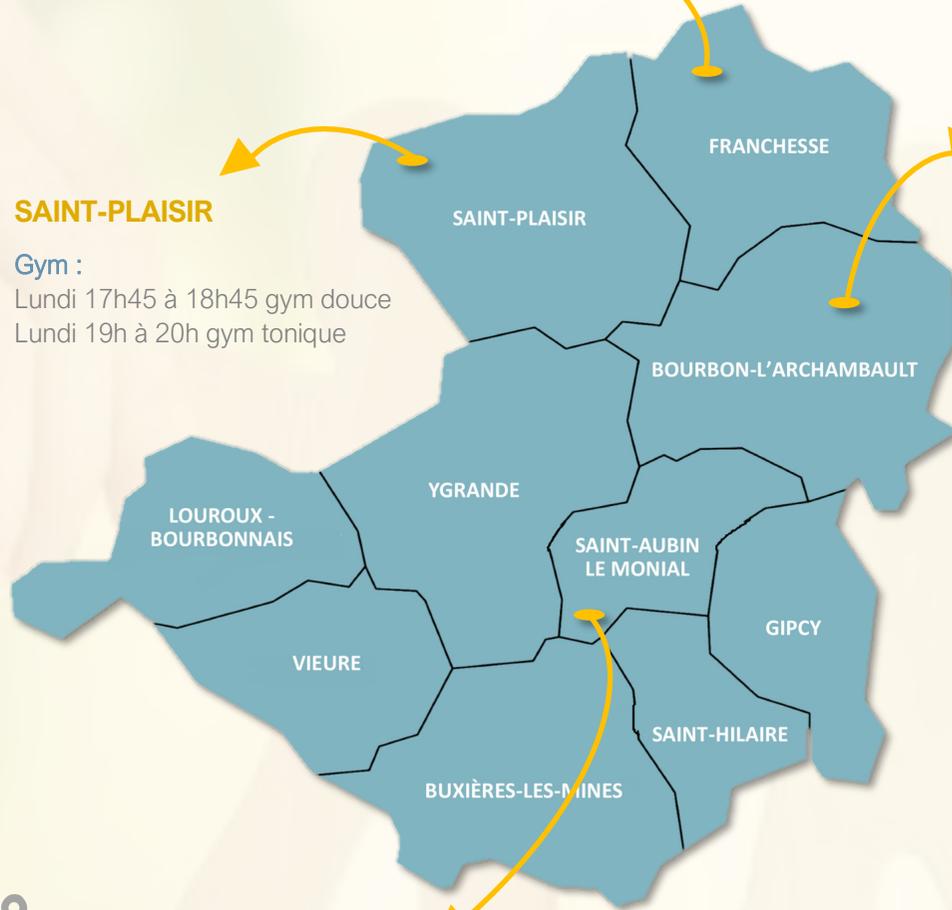
## SAINT AUBIN LE MONIAL

### Yoga intense :

Lundi 19h15 à 20h45

### Yoga doux :

Jeudi 8h45 à 10h15



### ATELIERS À VENIR

Aquarelle enfant ou adulte, Danse des éléments, Méthode Feldenkrais, Mosaïque, Mouv'Vélo, Nutrition + de 55 ans : 2e trimestre 2025, ZenArt, Zéro déchet...