



la
marguerite

Nouvelle
Aquitaine

SANTÉ . ACTIVITÉ PHYSIQUE . NUTRITION . BIEN-ÊTRE . AIDANTS

Ateliers Haute-Vienne

Septembre à décembre
2023

CENTRE ASSOCIATIF LA MARGUERITE
NOUVELLE-AQUITAINE
95, rue Abbé Pierre - 87100 LANDOUGE

Tél. : 05 55 01 35 94
contact@lamargueriteasso.fr
<https://lamargueriteasso.fr>

SPORT SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

APA Saint-Yrieix-La-Perche
Les lundis **9h45-10h45**

APA Magnac-Laval
Les mardis **après-midi**

APA Limoges salle ALAIR-AVD
Les mercredis **11h00-12h00**

APA Ambazac
Les jeudis **9h15-10h15**

APA Saint-Yrieix-La-Perche
Les jeudis **9h30-10h30**

AQUAGYM

Piscine de Baudin
Les lundis **18h00-19h00**

Piscine de Saint-Junien
Les mercredis **11h00-12h00**

NUTRITION SANTÉ

Atelier cuisine à Baudin
Les mardis **14h30-16h00**

Permanence santé Maison des seniors
Les mardis **14h30-16h00**

ARTS PLASTIQUES

Modelage terre à la Marguerite
Les mercredis **10h30-12h00**

| | SEPT. | OCT. | NOV. | DEC. |
|-----|---|-----------------|-----------------|------------|
| | | | | |
| LUN | 4.11 18.25 | 2.9.16 23.30 | 6.13 20.27 | 4.11 18 |
| MAR | <i>programme à venir - préinscription ouverte</i> | | | |
| MER | 6.13 20.27 | 4.11 18.25 | 8.15 22.29 | 6.13 20 |
| JEU | 7.14 21.28 | 5.12 19.26 | 2.9.16 23.30 | 7.14 21 |
| JEU | 7.14 21.28 | 5.12 19.26 | 6.13 20.27 | 7.14 21 |
| | | | | |
| LUN | - | 2.9.16 23.30 | 6.13 20.27 | 4.11 18 |
| MER | 6.13 20.27 | 4.11 18 | 8.15 22.29 | 6.13 |
| | | | | |
| MAR | - | 10 | 7 | 5 |
| MAR | 26 | | | |
| | | | | |
| MER | - | 11.25 | 8.22 | 6.20 |

BIEN-ÊTRE SANTÉ

Qi GONG

Salle ALAIR-AVD Limoges
Les lundis **14h30-15h30**

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Maison des Seniors Limoges
Les lundis **14h30-15h30**

SOPHROLOGIE

Sophrologie épicerie sociale St-Junien
Les lundis **14h30-15h30**

Sophrologie visio
Les mercredis **18h30-19h30**

Sophrologie à la Marguerite
Les samedis **9h30-10h30**

RÉFLEXOLOGIE

Atelier auto-massage à la Marguerite
Les samedis **10h30-11h30**

| | SEPT. | OCT. | NOV. | DEC. |
|-----|-------|------------|------------|-------|
| | | | | |
| LUN | 4.18 | 2.16 30 | 13.27 | 11 |
| | | | | |
| LUN | 11.25 | 9.23 | 13.27 | 11 |
| | | | | |
| LUN | 18.25 | 16.23 | 13.20 | 11.18 |
| MER | 20 | 4.11 18 | 8.15 29 | 6.13 |
| SAM | 9.23 | 14.21 | 4.18 | 2.9 |
| | | | | |
| SAM | 16.30 | 14.28 | 11.25 | 9.23 |
| | | | | |

Accompagnement individuel

Bénéficiez SUR RENDEZ-VOUS d'un suivi individuel diététique et/ou infirmier gratuit

- Tous nos ateliers et entretiens sont animés par des professionnels du soin et de la santé
renseignements <https://lamargueriteasso.fr/ateliers/>

• Nos lieux d'activités

ALAIR-AVD
148, rue Gué Verthamont
87000 Limoges

La Marguerite
95, rue Abbé Pierre
87100 Landouge

Hôpital de jour Baudin
14, rue André Messenger
87000 Limoges

**Maison des Seniors
Maisons**
12, rue des Petites
Maisons
87000 LIMOGES

Piscine Aqua-Blue
Rue Léo Lagrange
87200 Saint-Junien

**Épicerie sociale et
solidaire**
5, rue Elysée Reclus
87200 Saint-Junien

Espace Ferraud
Avenue du Docteur Lemoyne
87500 St-Yrieix-La-Perche

**Espace Mont-Gerbassou
Salle Lully**
1, rue Anna Beillot
87240 Ambazac

• Nos tarifs

Adhésion* : 35€/an + **3 forfaits activités au choix** :

Forfait Bien-être
30€ /4 mois

au choix
1 ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE
NUTRITION / ARTS / BIEN-ÊTRE
Hors ateliers Sport-santé

Forfait Sport-santé
40€/4 mois

au choix
1 ACTIVITÉ SPORTIVE
APA ou AQUAGYM
(Aquagym Saint-Junien gratuit)

Forfait Multi-activité
60€/4 mois

au choix
2 ACTIVITÉS OU PLUS
**APA / AQUAGYM / NUTRITION /
ARTS / BIEN-ÊTRE**

Conditions : paiement à l'inscription et engagement sur la période (remboursement sous condition)

*Sauf adhérent(e)s d'associations partenaires

Renseignements et inscription :

Centre associatif la Marguerite N.A

95, rue Abbé Pierre 87100 LANDOUGE

Tél : 05 55 01 35 94

Mail : contact@lamargueriteasso.fr / web : lamargueriteasso.fr

