



la marguerite

Nouvelle
Aquitaine

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

Ateliers Haute-Vienne

Janvier-Avril 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-SANTE

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

APA Limoges salle ALAIR-AVD

Les mercredis **11h00-12h00**

APA Saint-Yrieix-La-Perche

Les lundis **9h45-10h45**

APA Saint-Yrieix-La-Perche

Les jeudis **9h30-10h30**

APA Ambazac

Les jeudis **9h15-10h15**

AQUAGYM

Piscine de Saint-Junien

Les mercredis **11h00-12h00**

Piscine de Baudin

Les lundis **18h30-19h30**

BASKET

Basket-Santé à Landouge

Les jeudis **9h30-10h45**

TENNIS DE TABLE

Tennis de table au CAPO Limoges

Les jeudis **14h30-16h00**

SANTE-NUTRITION

Diét-échanges à Terres de Cabanes

Les jeudis **15h30-16h30**

Atelier cuisine à Baudin

Les mardis **14h30-16h00**

Atelier "Santé-vous bien" à la Marguerite

Les mardis **14h30-16h00**

BIEN-ÊTRE-CREATION

Ateliers créatifs à la Marguerite

Les mercredis **10h30-12h00**

	JANV.	FEVR.	MAR.	AVR.
MER	4.11 18.25	1.8 15.22	1.8.15 22.29	5.12 19.26
LUN	2.9.16 23.30	6.13 20.27	6.13 20.27	3.17 24
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
MER	11.18.25	1.22	1.8.15 22.29	5.26
LUN	-	-	6.13 20.27	3.17 24
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	-	2	2	6
MAR	programme à venir - préinscription ouverte			
MAR	-	-	28	11.25
MER	-	-	15.29	12.26

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

SANTE-BIEN-ÊTRE

Qi GONG

Salle ALAIR-AVD Limoges

Les lundis 14h30-15h30

Salle ALSEA-Interval Limoges

Les mardis 10h00-11h00

SOCIO-ESTHETIQUE

Salle ALAIR-AVD Limoges

Les lundis 14h30-15h30

Salle ALSEA-Interval Limoges

Les mardis 10h00-11h00

SOPHROLOGIE

Sophro ALAIR-AVD Limoges

Les mardis 16h45-17h45

Sophro découverte des sens Limoges

Les mardis 15h30-16h30

Sophro visio

Les mercredis 18h30-19h30

Sophro-balade Saint-Junien

Les samedis-en programmation

Sophro découverte nature Limoges

Les samedis 10h30-12h00

Sophro-balade Val de L'Aurence

Les mardis 14h45-16h15

REFLEXOLOGIE & SOMMEIL

Atelier Auto-massage à la Marguerite

Les samedis 10h30-11h30

Atelier sommeil à la Marguerite

En programmation

AIDE & SOUTIEN

Permanence Psychologue à la Marguerite

Les mardis 14h00-17h00

Permanence Infirmière à la Marguerite

Les mardis 14h00-16h30

	JANV.	FEVR.	MAR.	AVR.
LUN	9.23	6.20	6.20	3.17
MAR	10.24	7.21	7.21	4.18
LUN	16.30	-	-	24
MAR	17.31	14.28	14.28	11.25
MAR	10.17	21	7.14.21	4.11.18
MAR	-	14.28	14.28	12.25
MER	11.25	1.22	1.8 22.29	5.19.26
SAM	programme à venir - préinscription ouverte			
SAM	-	25	25	29
MAR	10.17	21	7.14.21	4.11.18
SAM	-	-	4.18	1.29
	programme à venir - préinscription ouverte			
MAR	-	3.24	14	7.28
MAR	31	14.21.28	14.21	

• Nos lieux d'activités

ALAIR-AVD

148, rue Gué Verthamont
87000 Limoges

ALSEA Interval

1 bis, rue du Maréchal Juin
87100 Limoges

La Marguerite

95, rue Abbé Pierre
87100 Landouge

Piscine de Saint-Junien

Rue Léo Lagrange
87200 Saint-Junien

Terres de Cabanes

1, rue Emile Kahn
87000 Limoges

Espace Ferrand

avenue du Docteur Lemoyne
87500 St-Yrieix-La-Perche

Espace Mont-Gerbassou

Salle Lully
1, rue Anna Beillot
87240 Ambazac

Hôpital de jour Baudin

14, rue André Messenger
87000 Limoges

Gymnase Raoul Dautry CAPO

36, rue Suzanne Valadon
87000 Limoges

Gymnase Landouge

19, rue Jean de Vienne
87100 Limoges

• Nos tarifs

ADHERENT
4€/atelier *

*Pour les personnes adhérentes à la
Marguerite ou aux associations affiliées*

NON ADHERENT
8€/atelier *

*Bénéficiez du tarif adhérent en cotisant à
la Marguerite (35€/an)*

* ATELIERS GRATUITS : APA - Aquagym - Sophro visio - Atelier créatif
Les activités Tennis de table et Basket-santé nécessitent l'acquittement de
licences annuelles.

Conditions d'annulation : en fonction du nombre d'inscrits, nos ateliers pourront être
annulés - Toute séance réservée et non annulée 48h à l'avance sera facturée.

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



**La Nouvelle-Aquitaine et l'Europe
agissent ensemble pour votre avenir**

★ Financement dans le cadre de la réponse de l'Union
à la pandémie de COVID-19



RÉGION
**Nouvelle-
Aquitaine**

