



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 **14h30-16h30**

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				
MER	-	11.25	8.22	6.20

BIEN-ÊTRE SANTÉ

Qi GONG

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

SOCIO-ESTHETIQUE

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**

*sauf les 14 nov. et 19 déc. : les mardis de 10h30 à 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	14.20	11.19
MER	20	4.11 18	8.15 29	6.13
SAM	9.23	14.21	4.18	2.9
SAM	16.30	14.28	18.25	2.16

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 Messager
87000 Limoges

Maison des Seniors

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

(Aqua gym 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

