

Adjoint de quartier « secteur Palissy »

Madame Jeannine LEVASSEUR

### Activités pour Séniors

**Atelier Gym douce séniors** Mardi de 9h00 à 11h00  
et Vendredi de 14h00 à 16h00  
Pôle séniors et S. des sports (04.42.18.19.05)

**Sport santé séniors** Mardi de 14h00 à 16h00  
Office Municipal des Sports

**Ateliers équilibre** Jeudi de 14h30 à 15h30  
CCAS Aubagne

Vous avez entre **13 et 25 ans**,  
d'autres activités vous sont proposées par  
**L'Espace Art et Jeunesse : 04.42.18.17.17.**  
**Le PIJ : 04.42.18.19.64.**

Vous avez **plus de 60 ans**, contactez  
**Le Pôle Séniors : 04. 42. 18. 19. 05.**

**Ce programme est susceptible d'être modifié.  
Merci de votre compréhension.**

MAISON DE QUARTIER DE PALISSY

**Année 2023-2024**



**Reprise des activités le 11 septembre 2023**

**Maison de Quartier  
Bernard Palissy  
15 rue Bernard Palissy  
13400 AUBAGNE**

**Tel : 04.42.70.07.35  
Mail : mdq.palissy@aubagne.fr**

**Horaires d'ouverture secrétariat**  
(Informations & inscriptions)

**du Lundi au Vendredi :  
9h00-12h00 / 14h00-18h00**

**AUBAGNE**  
en Provence

## ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER

## ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

**LUNDI**

**Le sport après l'école**  
Multisports **16h45 – 17h45**

**Famille**

**Atelier créatif**  
**14h00-16h00**

**Adultes**

**MARDI**

**Aide aux devoirs**  
**16h45 – 17h45** *(sur rendez-vous)*

**Dès 7 ans**

**MERCREDI**

**Le temps d'un café**  
Maison de quartier **-9h00-11h00**  
Nourrir nos relations avec nos voisins/voisines

**Adultes**

**Atelier « Jardin et bricolage »**  
Maison de quartier **-10h00-12h00**

**Adultes**

**Aide aux devoirs**  
**10h00 – 12h00** *(sur rendez-vous)*

**Dès 7 ans**

**Atelier Parents-Enfants 15h00-16h30**  
Favoriser le lien autour d'activités créatives

**Famille**

**Renforcement musculaire**  
**18h30-19h30**

**Adultes**

**Rencontre foot**  
Sur inscription – **18h00-20h00**

**Adultes**

**JEUDI**

**Groupe de parole femmes**  
Animé par une psychotérapeute  
(Association Chemin des Mots) / **14h00 - 17h00**

**Atelier arts créatifs**  
**14h00-17h00**

**Adultes**

**VENDREDI**

**Atelier Activités manuelles et Couture**  
**9h00 – 12h00**

**Adultes**

**Le sport après l'école**  
Multisports / **16h45 – 17h30**

**Adultes**

**LUNDI**

**QI GONG : La Voix du Qi Gong** (06.89.67.63.58) **10h00 - 12h00**

**ARTS ASIATIQUES : Van Hoa Mai** (06.59.32.50.02) **18h00-20h45**

**QI GONG : Le souffle du Tao** (06.98.94.34.99) **18h00-20h00**

**MARDI**

**CONTE : Au bout du conte** (06.20.51.71.88) **9h00-17h00**

**PROVENÇAL L'Olive/l'Olivier** (06.63.92.03.85) **14h30-16h30**

**TAI CHI : Jardin du Geste** (06.81.75.49.03) **19H00-20H15**

**HIP HOP : En Phase** (04.42.71.78.28) **19h00-21h00**

**MERCREDI**

**CHANT : Chant des possibilités** (07.77.31.58.79) **9h00-13h00**

**DANSE: Back Stage** (06.73.88.82.19) **13h30-16h30**

**DESSIN : Regards** (07.82.75.18.54) **14h30 à 17h30**

**PILATE : U.A.V.H** (06.67.53.72.91) **17h00-18h00**

**HIP HOP : En Phase** (04.42.71.78.28) **17h30-20h30**

**JEUDI**

**DANSE : Art Line Danse** (06.82.22.16.91) **10h00-12h00**

**Atelier THÉÂTRE : A.I.L** (04.42.72.61.72) **17h00-21h30**

**YOGA : Le Chemin des Mots** (06.63.77.43.59) **17h00-20h45**

**VENDREDI**

**Atelier THÉÂTRE : A.I.L** (04.42.72.61.72) **17h00-19h00**

**DANSE : Art Line Danse**(06.82.22.16.91) **16h30-21h30**

**SAMEDI**

**PILATE U.A.V.H** (06.67.53.72.91) **10h00-12h00**

**YOGA (2 fois par mois) Chemin desMots** (06.63.77.43.59)

**CHANT Chant des possibilités** (07.77.31.58.79) **14h00-19h00**