Adjoint de quartier secteur Centre-Ville M. Mournaud Léo

Et en supplément du programme

Un jeudi par mois

Une sortie marche en Nature et

Une sortie balade découverte ou culturelle

Un vendredi par mois

Atelier Cuisine et dégustation d'un plat typique

Vous avez entre 13 et 25 ans,

d'autres activités vous sont proposées par

L'Espace Art et Jeunesse : 04.42.18.17.17

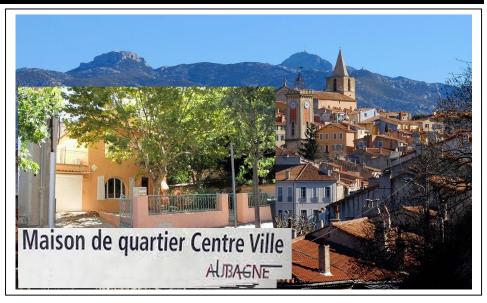
Le PIJ: <u>04.42.01.56.56</u>

Vous avez **plus de 60 ans**, contactez

<u>L'Espace Aubagne Séniors</u>: 04.42.18.19.05

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

MAISON DE QUARTIER CENTRE VILLE Année 2025 - 2026



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Reprise des activités le lundi 8 septembre 2025

Maison de Quartier Centre-ville 14 Avenue Jeanne d'Arc 13400 Aubagne

Service Citoyenneté

Horaires d'ouverture secrétariat

(Informations & inscriptions)

Du Lundi au Vendredi 9h00-12h00 /14h00-18h00

Accueil fermé le lundi après midi

Tel: 04.42.18.17.12

Mail: mdq.centreville@aubagne.fr



ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER		ANIMATIONS ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES	
LUNDI	GYM TONIQUE / FITNESS 14h - 15h ATELIER COUTURE 15h - 17h Apprendre et acquérir les notions de base ADULTES ADULTES	LUNDI	ESPACE ACCUEIL AUTISTE 9h - 12h Un temps dédié aux parents et enfants autiste Association À travers les yeux de Lucas 06 13 91 08 86
	AIDE À LA SCOLARITÉ 17h – 18h Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2	MARDI	ATELIER PRÉVENTION SANTE 14h - 16h30 Mieux vivre avec sa maladie : Ateliers découverte, diététique,
	LE CAFÉ DES MAMANS 9h – 11h Une pause conviviale entre mamans		sophrologie et activité physique adaptée Association Dac 13 Sud 04 65 40 50 00 - 06 48 09 80 88
MARDI	AIDE À LA SCOLARITÉ 17h – 18h Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2	JEUDI	ESPACE ACCUEIL AUTISTE 9h - 12h Un temps dédié aux parents et enfants autiste Association À trovors les youy de Luces 06, 13,01,08,86
	ATELIER ARTS PLASTIQUES 10h – 11h30 ENFANTS Espace créatif : Collage, peinture, découpage	02051	Association À travers les yeux de Lucas 06 13 91 08 86 COURS DE SOPHROLOGIE 18h - 21h Association Sophyslogie Attitude 06 11 88 24 40
	FOOT PIED D'IMMEUBLE 13h30 – 16h30 Championnat sportif, culturel et citoyen		Association Sophrologie Attitude 06 11 88 24 40 COURS DE SOPHROLOGIE 9h - 12h
MERCREDI	PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC 14h – 18h Aide aux démarches administratives sur RDV		Chaque premier, deuxième et quatrième samedi du mois Association Sophrologie Attitude 06 11 88 24 40
	APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30 Jeux de cartes et Scrabble	SAMEDI	APRÈS MIDI DÉCOUVERTE CULTURELLE 14h – 18h Cours de langue, Nzango, cuisine, fabrication poupées Chaque deuxième samedi du mois Association F.U.S.A 06 29 36 16 27
	COURS DE GYM 18h30 - 19h30 ADULTES		ESPACE ACCUEIL PARENTS ENFANTS 9h - 12h
JEUDI	ATELIER COUTURE 14h30 – 17h30 Destiné aux personnes ayant des notions de base ADULTES		Chaque troisième samedi du mois Accompagnement périnatal et parental Association Eclosion à la Vie 06 45 17 93 22
VENDREDI	ATELIER FEMMES 9h30 – 11h30 (3 vendredi sur 4) Un moment de rencontre et d'échanges entre femmes APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30	Ce programme est susceptible d'être modifié Merci de votre compréhension	

ADULTES

POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE UN CERTIFICAT MÉDICAL VOUS SERA DEMANDÉ

Jeux de cartes et Scrabble

APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30