

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 : 04.42.01.56.56

Vous avez plus de 60 ans, contactez
L'Espace Aubagne Séniors : 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

AUBAGNE
en Provence

ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER

LUNDI	GYM TONIQUE / FITNESS 14h - 15h ADULTES
	ATELIER COUTURE 15h - 17h ADULTES Apprendre et acquérir les notions de base
	AIDE À LA SCOLARITÉ 17h – 18h ENFANTS Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2
MARDI	LE CAFÉ DES MAMANS 9h – 11h Une pause conviviale entre mamans
	AIDE À LA SCOLARITÉ 17h – 18h ENFANTS Accompagnement scolaire individualisé du CP au CM2
MERCREDI	ATELIER ARTS PLASTIQUES 10h – 11h30 ENFANTS Espace créatif : Collage, peinture, découpage...
	FOOT PIED D'IMMEUBLE 13h30 – 16h30 10-14 ANS Championnat sportif, culturel et citoyen
	PERMANENCE ÉCRIVAIN PUBLIC 14h – 18h Aide aux démarches administratives sur RDV
	APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30 ADULTES Jeux de cartes et Scrabble
	COURS DE GYM 18h30 - 19h30 ADULTES
JEUDI	ATELIER COUTURE 14h30 – 17h30 ADULTES Destiné aux personnes ayant des notions de base
VENDREDI	ATELIER FEMMES 9h30 – 11h30 (3 vendredi sur 4) Un moment de rencontre et d'échanges entre femmes
	APRÈS MIDI RÉCRÉATIVE 14h - 17h30 ADULTES Jeux de cartes et Scrabble

ANIMATIONS ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

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
MARDI	ATELIER PRÉVENTION SANTE 14h - 16h30 Mieux vivre avec sa maladie : Ateliers découverte, diététique, sophrologie et activité physique adaptée Association Dac 13 Sud 04 65 40 50 00 - 06 48 09 80 88
JEUDI	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 COURS DE SOPHROLOGIE 18h - 21h Association Sophrologie Attitude 06 11 88 24 40
SAMEDI	COURS DE SOPHROLOGIE 9h - 12h Chaque premier, deuxième et quatrième samedi du mois Association Sophrologie Attitude 06 11 88 24 40
	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
	ESPACE ACCUEIL PARENTS ENFANTS 9h - 12h Chaque troisième samedi du mois Accompagnement périnatal et parental Association Ecllosion à la Vie 06 45 17 93 22

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

POUR TOUTE ACTIVITÉ SPORTIVE
UN CERTIFICAT MÉDICAL VOUS SERA DEMANDÉ