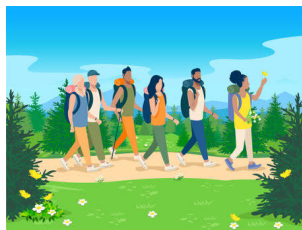


Adjoint de quartier « secteur Palissy »

Monsieur TEDESCO Mickael

LA MARCHÉ DU LUNDI

9H00 - 12H00
Avec Morgane



ACTIVITÉS SÉNIORS :

Gym douce
Mardi 9h00 - 11h00
Pôle séniors

Sport Santé Séniors :
Mardi 14h00 – 16h00
Vendredi 9h30 – 11h00
Office Municipal des Sports

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 DE PALISSY
PROGRAMME 2026/2027**



Reprise des activités le 14 septembre 2026

**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 / 14h00-17h00**



ANIMATIONS MAISON DE QUARTIER

ASSOCIATIONS ET PARTENAIRES

LUNDI

Atelier créatif
14h00-16h00

Adultes

MARDI

Atelier jardinage
10h00 – 12h00
Renforcement musculaire (Irvine) 11h00 et 16h30
Le sport après l'école
Multisports 16h45 – 17h45
Renforcement musculaire (Habib)
18h30-19h30

Adultes

Familles

Adultes

MERCREDI

Aide à la scolarité
10h00 – 12h00 *(sur rendez-vous)*
Ecrivain public (Marie) sur RDV.
10h00 – 12h00
Foot Pied d'Immeuble
13h30-17h00
Boxe Anglaise
14h30 – 16h30
Renforcement musculaire (Irvine)
17h00 – 19h00

Dès 7 ans

Adultes

A partir de 10 ans

A partir de 7/12 ans

JEUDI

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

Adultes

Atelier arts créatifs
14h00 - 17h00

Adultes

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

Renforcement musculaire (Habib)
18h30-19h30

Adultes

VENDREDI

Atelier créatif et couture
9h00 – 12h00

Adultes

Renfo relaxation stretching (Morgane)
12h00 - 12h45
(réservé aux adultes travaillant dans le quartier).

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) **17h00-20h45**
QI GONG : Le souffle du Tao (06.98.94.34.99) **17h00-20h00**

MARDI

STRETCH POSTURAL: L'Air de dire(06.25.48.09.42)**17h30-18h30**
YOGA : Le chemin des mots (06.63.77.43.59) **19h00-21h00**

MERCREDI

CONTE : Au bout du conte (06.20.51.71.88) **9h00-17h00**
PROVENÇAL Estello AubanESCO (06.41.54.24.98) **14h15-16h15**
STEP : les Vaillantes **17h00 – 18h30**
TAI CHI : Jardin du Geste (06.81.75.49.03) **19H00-20H15**
HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) **19h00-21h00**
PING PONG:Aub Tennis table (06.10.34.86.12) **9h00-11h00**
PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) **11h00-12h00**
CHANT : Académie des étoiles **14h00 – 21h00**

JEUDI

HIP HOP: En Phase (04.42.71.78.28) **11h00-20h30**
DANSE: Art Line Danse (06.82.22.16.91) **10h00-12h00**
Groupe paroles femmes : Le chemin des mots **14H00 -16H00**
DANSE DE SALON : ES 13 **13h30 – 16h30**
Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) **17h30-21h00**
TAI CHI : Cheng Wu Dao (06.82.94.20.62) **19h00-20h00**

VENDREDI

Atelier THÉÂTRE : A.I.L (04.42.72.61.72) **17h15-19h15**
DANSE: Art Line Danse (06.82.22.16.91) **16h00-21h00**

SAMEDI

PILATE: A-ZNutrition Sport (06.67.53.72.91) **10h00-12h00**