

PLANNING QUAI DU HAVRE 2020-2021

Ateliers - ANNEE SCOLAIRE (hors vacances)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00		9H30-11H00 ARTECREA RECLY'ART TOUT PUBLIC				
10h00						
11h00		11H30 - 13H00 ARTECREA RECLY'ART TOUT PUBLIC				
12h00						
13h00						
14h00		14H30 - 15H30 Véronique LE BRETON TAI CHI CHUAN				
15h00		15H45 - 17H00 Véronique LE BRETON QI GONG TOUT PUBLIC				
16h00						
17h00						
18h00					17H30 - 19H30 3ÈME VENDREDI DU MOIS Véronique LE BRETON QI GONG RELAXATION TOUT PUBLIC	17H30 - 18H30 2ÈME VENDREDI DU MOIS INFOS AHA TOUT PUBLIC
19h00						

RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS
ART HANDICAP ASSOCIATION
ARTECREA : 06 67 45 32 90
ARTECREA76@yahoo.com
VERONIQUE LE BRETON : 06 19 18 76 93
aufildesoi76@free.fr
INFORMATIONS : 06 17 02 30 74
dominique.lamidez@sfr.fr

ARTS CORPORELS, BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION SANTÉ

- **TAI JI QUAN** : enchaînement de mouvements lents relaxants. Pour le bien-être et adapté à tous, il travaille l'équilibre, la coordination et la mémoire.
- **QI GONG** : Relaxation chinoise se composant de mouvements doux et apaisants.

INFOS AHA : sur rendez vous, renseignements, rencontre, infos, expression libre, par le Président ou un membre de l'association.
Le 2ème vendredi de chaque mois.

RECYCL'ART
Créations à partir d'objets de récupération (collage, peinture sur bois, objets de décoration, bijoux...)

PLANNING QUAI DU HAVRE 2020-2021

Ateliers - VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00						
10h00						
11h00						
12h00						
13h00						
14h00		14h00 Véronique LE BRETON				
15h00		ATELIERS 1H OU 2H SUR DEMANDE : - QIGONG DES ANIMAUX, - ATELIER QUIÉTUDE, - ATELIER ÉQUILIBRE				
16h00						
17h00						
18h00						
19h00						

Qi gong des animaux :
Activité physique ludique avec des histoires d'animaux. Coordination, créativité et attention y sont développées.

Atelier Taichi :
Mouvements doux, équilibre, coordination, gestion de soi et de l'espace.

Atelier Quiétude :
Relaxation, auto-massages et respiration

**RENSEIGNEMENTS
INSCRIPTIONS
ART HANDICAP ASSOCIATION**
VERONIQUE LE BRETON : 06 19 18 76 93
aufildesoi76@free.fr

PLANNING JULES FERRY 2020-2019

Ateliers - ANNEE SCOLAIRE (hors vacances - Stages à la demande pendant les vacances)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI				
9h00										
10h00	10H00-11H30 ARTECREA RECLY'ART TOUT PUBLIC		10H00 - 12H00 Claire PUJERVIE SCULPTURE ET CRÉATIVITÉ TOUT PUBLIC	10H00-11H30 ARTECREA RECLY'ART TOUT PUBLIC		10H00-11H30 ARTECREA RECLY'ART TOUT PUBLIC				
11h00										
12h00										
13h00	<div data-bbox="376 730 1079 1343" style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px; transform: rotate(-10deg);"> <p>RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS ART HANDICAP ASSOCIATION</p> <p>ARTECREA : 06 67 45 32 90 ARTECREA76@yahoo.com</p> <p>CLAIRE PUJERVIE : 06 76 20 34 19 cpujervie@orange.fr</p> <p>Laurette MICALON : 06 85 93 92 82 letoutmica@free.fr</p> <p>INFORMATIONS : 06 17 02 30 74 dominique.lamidez@sfr.fr</p> </div>									13H30 - 15H00 2ÈME SAMEDI DU MOIS Laurette MICALON SCULPTURE SUR BOIS TOUT PUBLIC
14h00								RECYCL'ART Créations à partir d'objets de récupération (collage, peinture sur bois, objets de décoration, bijoux...)		
15h00						14H30 - 16H30 3ÈME ET 4ÈME SAMEDI DU MOIS Claire PUJERVIE SCULPTURE ET CRÉATIVITÉ TOUT PUBLIC				
16h00			SCULPTURE ET CRÉATIVITÉ Modelage argile, papier mâché et collage <i>Les 3ème et 4ème samedi du mois</i>							
17h00										
18h00			SCULPTURE SUR BOIS Partage et initiation à la sculpture sur bois. <i>Les 2ème samedis du mois</i>							
19h00										