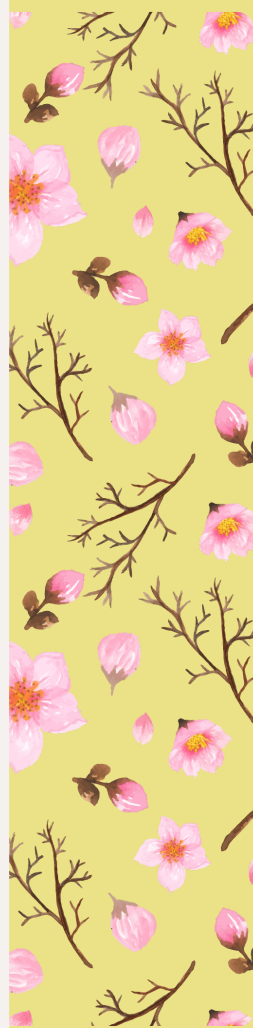


PROGRAMME ADULTES

MARS 2024



 05 46 87 07 00

 aapiq.centres-sociaux.fr

A.A.P.I.Q.
2 rue Raymonde Maous
17300 ROCHEFORT
accueil.aapiq@gmail.com



VENDREDI 1er MARS

de 8h30 à 11h30

**Accueil café
et café réparation**

Espace Ferreira-Cerca
Petit Marseille
avec Hervé
ouvert à tous

13h45 - 14h45 - 15h45

**Soin des mains
Manucure**

sur rendez-vous
auprès d'Aline
participation libre

de 13h30 à 17h30

**Après-midi
familles/habitants
chasse au trésor**

salle Libération
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES

de 13h30 à 18h

Jeux et jeux vidéo

LUNDI 4 MARS

de 9h30 à 11h00

Atelier Marche

départ Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé
ouvert à tous

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

Espace Ferreira-
Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le
quotient familial

PÔLE JEUNES

de 16h à 19h

Futsal

MARDI 5 MARS

PÔLE JEUNES

de 16h à 19h

Peinture sur toile

MERCREDI 6 MARS

de 9h30 à 13h30

Atelier cuisine

avec Jessica
Espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription
auprès de Jessica

de 11h à 12h

Si beau temps :
marche nordique
si mauvais temps :
**renforcement
musculaire**

Espace Ferreira-Cerca
sur inscription auprès
d'Alexandre
participation libre

de 14h à 17h

**Animation
enfants/adultes/familles**
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

de 15h à 16h30

Family'Mouv

*venez pratiquer une
activité sportive en
famille*

espace Ferreira-Cerca
participation libre
sur inscription auprès
de Jessica

PÔLE JEUNES

de 13h30 à 18h

Jeux extérieurs/ grimpe

JEUDI 7 MARS

de 8h30 à 10h30

Accueil café
local de la Gélinerie
Avec Hervé
ouvert à tous

de 10h à 11h

Atelier Gym

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

de 14h00 à 16h30

Atelier loisirs créatif
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica
ouvert à tous

PÔLE JEUNES

de 16h à 19h

Tournoi de ping pong

VENDREDI 8 MARS

de 9h30 à 17h00

**Journée des droits
des femmes**
Espace Ferreira-Cerca
avec Christine
ouvert à tous

voir le programme via le
QRCode



PÔLE JEUNES

de 16h à 19h

Foot / préparation expo
photos

LUNDI 11 MARS

de 9h30 à 11h

Atelier Marche

départ Espace Ferreira-Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
de 13h30 à 18h

Gymnase

MARDI 12 MARS

de 13h30 à 16h30

projet "Le Gardien"
atelier créatif
le Clos Rochefort

de 13h30 à 15h30

Projet
"Les Gali-liens"
ouvert à tous les parents
des élèves de l'école
La Gallissonnière
jeux sur les émotions



PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00

Peinture sur toile (suite)
Espace Ferreira-Cerca

MERCREDI 13 MARS

PÔLE JEUNES

de 13h30 à 18h

concours de gâteaux/jeux

de 14h à 17h

Animation
enfants/adultes/familles
fabrique ta serre et tes pots
pour le jardin

Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

JEUDI 14 MARS

de 8h30 à 10h30

Accueil café
local de la Gélinerie
avec Jessica
ouvert à tous

+

Boutique itinérante
(vente de vêtements à petits prix)
avec Aline

de 14h00 à 16h30

Atelier loisirs créatif
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00

Foot / Volley

VENDREDI 15 MARS

de 8h30 à 11h30

Accueil café et café réparation
Espace Ferreira-Cerca - avec Hervé - ouvert à tous

de 11h30 à 16h30

Balade Terra Aventura
à Mornac sur Seudre
participation libre
sur inscription auprès d'Aline
pique-nique si beau temps
départ 11h30 - retour vers 16h30

de 15h à 17h30

Animation enfants/adultes/familles à Libération

+

préparation du programme d'animations
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00

Foot / Photo

LUNDI 18 MARS

de 9h30 à 11h

Atelier Marche

départ Espace Ferreira-Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES

16h00 à 19h00

Gymnase

de 18h30 à 19h30

Atelier Gym

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

MARDI 19 MARS

PÔLE JEUNES

16h00 à 19h00

**Flèches polynésiennes
fabrication + essai**

MERCREDI 20 MARS

de 11h à 12h

Si beau temps :
marche nordique
si mauvais temps : **renforcement
musculaire**
Espace Ferreira-Cerca
sur inscription auprès d'Alexandre
participation libre

PÔLE JEUNES

13h30 À 18h00

Trampoline ou Bowlings
Tarif selon Quotient Familial

de 14h à 17h

Animation enfants/adultes/familles
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica
ouvert à tous

de 14h à 17h

**Animation enfants/adultes/familles
fabrique ta serre et tes pots pour le
jardin**
Jardin de la Gélinerie
si mauvais temps :
atelier à Cerca
avec Hervé
ouvert à tous
+
atelier tri des déchets
animé par Unis-Cité

JEUDI 21 MARS

de 8h30 à 10h30

Accueil café
local de la Gélinerie
Avec Hervé
ouvert à tous

de 10h à 11h

Atelier Gym

Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 € selon le quotient familial

de 14h00 à 16h30

Atelier loisirs créatif
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica
ouvert à tous

PÔLE JEUNES

16h00 à 19h00

Ciné débat - CLAS

VENREDI 22 MARS

de 8h30 à 11h30

Accueil café et café réparation
Espace Ferreira-Cerca
avec Hervé
ouvert à tous

13h45 - 14h45 - 15h45

Massage

Espace Ferreira-Cerca
sur rendez-vous auprès d'Aline
participation libre

de 15h à 17h30

**Animation enfants/adultes/familles
à Libération**
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES

16h00 à 19h00

Foot / photos

lundi 25 MARS

de 9h30 à 11h
Atelier Marche
départ Espace Ferreira-Cerca
participation libre
infos auprès d'Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00
Gymnase

de 18h30 à 19h30
Atelier Gym
Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 €
selon le quotient familial

MARDI 26 MARS

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00
**Fabrication
radeau**

MERCREDI 27 MARS

de 11h à 12h
Si beau temps :
marche nordique
si mauvais temps : **renforcement
musculaire**
Espace Ferreira-Cerca
sur inscription auprès d'Alexandre
participation libre

PÔLE JEUNES
13h30 à 18h00

Sortie à La Rochelle
de 14h à 17h

Animation enfants/adultes/familles
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous
+
présence de
"Neige et Plein-Air"
pour les inscriptions
en colonies de vacances.

JEUDI 28 MARS

de 8h30 à 10h30
Accueil café
local de la Gélinerie
Avec Hervé
ouvert à tous

de 10h à 11h
Atelier Gym
Espace Ferreira-Cerca
infos et tarifs
auprès de Sandrine
1€ à 2 € selon le quotient
familial

à 13h30
Atelier préparation
"à la soupe"
inscription auprès de Jessica
à partir de 16h
Distribution de la soupe sur le
quartier Gélinerie
ENEZ AVEC VOTRE BOL

de 14h00 à 16h30
Atelier loisirs créatifs
Espace Ferreira-Cerca
avec Jessica
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00
Lutte

VENREDI 29 MARS

de 8h30 à 11h30
Accueil café et café réparation
Espace Ferreira-Cerca
avec Hervé
ouvert à tous

14h30 - 15h15 - 16h00
Atelier numérique

venez avec votre ordinateur, tablette,
smartphone, pour qu'on vous aide
à les utiliser
Espace Ferreira-Cerca
sur inscription auprès d'Aline et
Jessica

de 15h à 17h30
Animation enfants/adultes/familles
à Libération
avec Jessica et Hervé
ouvert à tous

PÔLE JEUNES
16h00 à 19h00

Sport
Espace Ferreira-Cerca

Contacts

Aline PUISILLOUT

06 25 92 09 68

Jessica JEANNIERE

06 16 18 29 19

Sandrine COLET

06 23 48 38 51

Christine GAY

06 26 92 18 68

Alexandre LEGENDRE

07 64 61 54 57

Philippe TAGLIA

06 15 19 28 35

Hervé SOLLEAU

06 12 27 48 15

**Espace Ferreira-Cerca
19 avenue Paule Maraux - Quartier Petit Marseille
17300 ROCHEFORT**

05 46 87 07 00

