

# MAI Maison des Marmandais

ANIMATIONS GRATUITES POUR LES ADHERENTS - SAUF \*  
INSCRIPTIONS CONSEILLEES

05 53 64 04 26

- ENFANTS ET PARENTS, FAMILLES
- PARENTS
- TOUT PUBLIC

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

29 **Clown, cuisine et repas partagé à l'Arc en ciel**  
9h - 13h30  
**Cours de Français**  
9h - 11h30

30 **Café habitants** 9h30  
**T Connect Thé**  
14h30 - 16h  
**Spectacle de théâtre**  
**Birdy**, départ 13h40

1

2 **Café parents entre nous**  
14h30 - 16h

3 **Sport Santé - Multisport**  
niveau débutant 9h - 10h  
**S'exprimer en Français**  
10h - 11h30  
**Atelier Sophrologie** 14h30

6 **Cuisine et repas partagé**  
9h - 13h30  
**Cours de Français**  
9h - 11h30

7 **Café habitants** 9h30  
**T Connect Thé**  
14h30 - 16h  
**Couture** rdv 9h45

8

9

10

13 **Cuisine et repas partagé**  
9h - 13h30  
**Cours de Français**  
9h - 11h30

14 **Café habitants avec les Nuits Lyriques**  
9h30 - 11h30  
**T Connect Thé**  
14h30 - 16h  
**Sortie à Paris**

15 **Atelier parent-enfant**  
Création de jeux de société à Beyssac dans le cadre de la Semaine sans écran  
14h30 - 16h

16 **Mamans à Vélo** 9h30  
**Café parents - parentalité positive et bienveillante avec Alexandra**  
14h15 - 16h

17 **Sport Santé - Multisport**  
niveau débutant 9h - 10h  
**S'exprimer en Français**  
10h - 11h30

20

21 **Café habitants**  
9h30 - 11h30  
**Numérique responsable**  
10h-12h  
**T Connect Thé**  
14h30 - 16h  
**Couture** rdv 9h45

22

**Atelier Expression**  
14h30 - 16h

23

**Mamans à Vélo** 9h30  
**Café parents budget** UDAF  
14h30 - 16h  
**Courses solidaires** 14h

24 **Sport Santé - Multisport** 9h  
**S'exprimer en Français**  
10h - 11h30  
**Atelier bien-être futurs parents et parents de bébé** 14h15 - 16h30  
**La Maison des arbres étourdis** départ 19h10

25

**Clown en route, sortie ouverte à tous en route vers l'aventure.**  
9h - 17h

27 **Cuisine et repas partagé à l'Arc en ciel** 9h - 13h30  
**Cours de Français** 9h  
**Activités manuelles** 16h

28 **Café habitants**  
9h30 - 11h30  
**T Connect Thé**  
**Couture** rdv 9h45

29 **Atelier Massage/Yoga bambins et enfants**  
14h30 - 16h

30 **Mamans à Vélo** 9h30  
**Café parents Infodroits**  
14h30 - 16h

31 **Sport Santé - Multisport**  
niveau débutant 9h - 10h  
**S'exprimer en Français**  
10h - 11h30