

# Animations régulières



## Qi Gong avec Marion

**Tous les lundis de 10h30 à 12h à la Maison de l'animation**

10€ la séance - 29,50€ / mois (4 séances) - 1ère séance découverte gratuite  
+ adhésion à l'ADACL (5€) - Sur inscription à [contact@adacl.org](mailto:contact@adacl.org)  
Automassages, postures, mouvements, méditation, en harmonie avec les énergies de la nature.

## Venez jouer avec les mots ! À partir du 5 novembre

**Tous les 1er mercredis de 14h à 16h à la Maison de l'animation**

Adhésion à l'ADACL (5€) - Inscriptions auprès de Maïté au 06 56 75 70 91  
Que vous soyez adulte, ado, enfant venez vous surprendre en jouant avec les mots !



## Initiation à la méditation tibétaine avec Olivier

**Tous les samedis de 10h à 11h**

**à la Maison de l'animation - adhésion (5€)**

Calme mental et vision pénétrante. Connaitre son esprit grâce à la méditation.

## Macramé avec Christelle

**1 samedi par mois de 9h30 à 12h30 : 11/10, 08/11, 13/12 (sauf changement)**

Maison de l'animation - Prix libre à partir de 5€ - Sur inscription\*

Venez apprendre les bases du macramé en réalisant des objets de déco, des accessoires, ...



## Atelier Les P'tits Papiers

**Tous les samedis de 15h à 18h à la Maison de l'animation**

Le Kirigami est l'art japonais du découpage et pliage du papier.



## Soirée cartes avec Danièle

**Tous les 4ème samedis de chaque mois de 17h à 20h**

Au Colibri - Sur inscription\*

Venez passer une soirée conviviale autour de jeux de cartes avec des parties de rami, belote et tarot !



## Reprise le 19 octobre Initiation aux danses trad avec Maïté

**Tous les dimanches de 15h à 17h à la Maison de l'animation**

Adhésion à l'ADACL (5€) - Inscriptions auprès de Maïté au 06 56 75 70 91

Seul-e ou à plusieurs, adulte, enfant, venez apprendre la polka, la valse, la bourrée, la mazurka et quantité de danses collectives au son de la musique trad et neutrad.

\* Inscriptions au 04 73 72 06 60 ou à [contact@adacl.org](mailto:contact@adacl.org)