

Activités enfants

👤 Avec les animateurs du centre d'animation

Tout au long de la journée, une salle sera à disposition des enfants afin que les parents puissent prendre un temps rien que pour eux...!

🕒 De 14h à 18h15

📍 Salle associative

Infos importantes

- **Réserver vos places à l'avance**, les ateliers sont limités en participants, tout ne sera pas accessible le jour même.
- **Prévoir une tenue confortable** adaptée pour les ateliers (n'hésitez pas à apporter vos tapis de yoga, serviettes)
- **Venir 10 minutes avant le début de l'activité** pour valider votre participation.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ou d'annuler une activité en fonction de la météo, de l'affluence...

**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Cultivons le partage

Centre d'animation Argonne Nansouty Saint-Genès
agrée centre social par la CAF33
Cultures Urbaines
1bis rue Lhérisson, 33000 Bordeaux

Directeur : Jean GARRA

Adjoint de direction : Thierry CHARENTON

☎ 05 56 94 70 05

✉ argonne@cabordeaux.fr

📱 centresanimationbordeaux

🌐 centresanimationbordeaux.fr/argonne/

**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Argonne Nansouty Saint-Genès

Journée

Bien-être

Seul ou en famille, offrez-vous un temps dédié à la découverte de pratiques liées au bien-être !

Au programme : Plus d'une dizaine d'ateliers en simultané tout au long de l'après-midi, mais aussi des moments de bonne humeur et de partage !

⚠ Places limitées

📅 Samedi 9 Octobre

🕒 De 13h30 à 19h

📍 Au Centre d'animation
Argonne Nansouty
Saint-genès

Enfants 1€
Adultes 2€
la journée par atelier

Déroulement de la journée

13h30 Ouverture des portes

Accueil des participants et présentation générale

14h à 18h30 Déroulement des ateliers

15h45 Pause goûter

Une buvette sera ouverte dans le centre durant l'après-midi

18h30-19h « Apéro Zen »

Pour terminer cet événement dans la bonne humeur et le partage !

Les ateliers

► **Tout public** ⌚ 45mn chacun

Pilates

👤 Avec **Angélique Borel**

Le pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

⌚ À 14h

📍 Salle polyvalente côté miroir

Yoga

👤 Avec **Ali Chahat**

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

⌚ À 15h, 16h30 et 17h30

📍 Salle polyvalente côté miroir

Qi Cong

👤 Avec **Francis Andrieux**

La pratique Mi Tsung de Qi Gong commence par la fluidité du mouvement qui développe une coordination naturelle et une excellente densité corporelle.

⌚ À 14h et 16h30

📍 Salle polyvalente côté scène

Win Chung

👤 Avec **Armand Florea**

Cet art martial de self défense permet de « cultiver l'instinct ». La boxe de printemps radieux est un art martial fluide et tonique à la fois.

⌚ À 15h et 17h30

📍 Salle polyvalente côté scène

Tai Chi

👤 Avec **Armand Florea**

Le tai-chi est une gymnastique chinoise qui se caractérise par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis, et une maîtrise de la respiration.

⌚ À 14h

📍 Salle de remise en forme

Danse indienne

👤 Avec **Julie Lesbordes**

Venez découvrir la danse indienne pour petits et grands. Danser jusqu'au bout des doigts, jouer avec le rythme, se laisser bercer par le son des bâtons qui accompagnent le mouvement, prendre conscience de son corps dans l'espace, s'assouplir, se renforcer, profiter ensemble d'un moment convivial, joyeux et collectif.

⌚ À 15h

📍 Salle de remise en forme

⌚ À 16h30 et 17h30

📍 Salle Arts plastiques

Nutrition

👤 Avec **Camille Hautier**

L'équilibre alimentaire

Comment composer des repas sains et équilibrés pour tous ? Comment répondre à la fois à l'appétit, aux besoins nutritionnels et aux goûts de chacun ?

⌚ À 14h

📍 Cuisine

Le goûter

Comprenez l'importance du goûter chez l'enfant et découvrez les différentes alternatives pour un goûter sain. Apprenez à préparer des milk-shakes et smoothies sains et savoureux.

⌚ À 15h

📍 Cuisine

Méditation

👤 Avec **Marion Barrault**

Débranchez le pilotage automatique. Rien à réussir, rien à échouer, rien à prouver. Ici, il n'y a qu'à « être », et c'est cela qui fait du bien. La destination de cet atelier ? Un voyage au pays du moment présent.

⌚ À 14h et 16h30

📍 Salle multimédia

Sophrologie

👤 Avec **Gildas Moinard**

Méthode exclusivement verbale et non-tactile combinant des exercices de respiration, de décontraction musculaire, de visualisation et de répétition.

⌚ À 15h et 17h30

📍 Salle multimédia

Cardio Hip Hop

👤 Avec **Fred Faula**

Fred vous propose un cours de danse accessible à tous en travaillant la coordination et le gainage avec sa sensibilité artistique lié au HIP HOP.

⌚ À 16h30 et 17h30

📍 Salle de remise en forme