

Adultes & familles



Programme

Novembre / décembre 2025



CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX

Monséjour

Ateliers hebdomadaires

ADULTES

Yoga Yin

 9€ 11€ 13€ / séance

Pratique ultra lente aux multiples bienfaits pour le mental, le Yin yoga est un mélange entre le yoga et la méditation. Très simple à faire à la maison ou ailleurs, il permet d'avoir des pauses quotidiennes afin de se détendre et de lâcher prise.

 Tous les **mercredis** (hors vacances)

 De **19h30 à 21h**

FAMILLES

La bulle : espace famille

Un espace de jeux ludique, conçu pour favoriser les interactions entre petits et grands. Les enfants pourront s'amuser tout en créant des liens, tandis que les parents auront l'opportunité de discuter et de tisser des liens.

 Tous les **mardis** (hors vacances)

 De **17h à 18h30**

TOUT PUBLIC

Jeux de société

Espace de jeux dédié à la découverte et au partage offrant aux publics une opportunité de se réunir autour de jeux de société. Pour tous les âges, moment convivial et intergénérationnel. Un éventail de jeux proposé pour s'adapter aux préférences de chacun.

 Tous les **samedis** (hors vacances)

 De **10h à 12h**

Lundi 3 novembre

ADULTES

Balade bien-être  10€ / an

13h30 - 17h

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

Samedi 8 novembre

FAMILLES

Les veilleuses de Monséjour

16h - 17h30

Un réseau local, bienveillant et solidaire pour accompagner les parents et futurs parents grâce à l'écoute, le partage, des pratiques douces de bien-être et des ateliers thématiques. Espace de jeux proposé pour les enfants.

Mercredi 12 novembre

ADULTES

Ateliers DIY 1/5 : faire ses produits d'entretien 

15h - 17h 10€ 11€ 12€ les 5 séances

Apprendre les techniques et recettes pour faire vos produits d'entretien. Vous repartirez avec vos produits et le savoir-faire – vous pourrez réaliser 9 recettes différentes. Au fur et à mesure, il faudra apporter vos contenants (information lors de cette 1^{ère} séance)

Lundi 17 novembre

ADULTES

Balade bien-être  10€ / an

13h30 - 17h

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km).

Mardi 18 novembre

TOUT PUBLIC

Réunion de préparation du marché créatif de Noël

17h30 - 19h

Vous souhaitez être bénévole pour le marché créatif de Noël du 29 novembre ? Ce temps de rencontre nous permettra de continuer de coorganiser avec vous cette belle journée : cuisine, atelier créatif, installation et désinstallation, décoration...

Mercredi 19 novembre

ADULTES

Ateliers DIY ^{2/5} : faire ses produits d'entretien

15h - 17h **10€ 11€ 12€** les 5 séances

Apprendre les techniques et recettes pour faire vos produits d'entretien. Vous repartirez avec vos produits et le savoir-faire. Pensez à apporter vos contenants.

Jeudi 20 novembre

ADULTES

Ateliers cuisine et créatif

10h - 12h

*Apprenez à réaliser votre **tarte Tatin**, version sucrée ou salée. Partagez astuces, rires et bonnes odeurs, puis venez passer un moment créatif en apprenant à transformer de vieux tissus en **éponges Tawashi**, réutilisables et amusantes. Une activité pratique pour la maison, bonne pour la planète et pleine de bonne humeur !*

Samedi 22 novembre

FAMILLES

Massage parent-enfant ^{0-3 ans}

10h - 11h

Apprenez des techniques douces et apaisantes pour favoriser la détente et stimuler le bien-être de votre tout-petit. Repartez avec des gestes simples à reproduire à la maison pour des instants de complicité inoubliables.

ADULTES

Souffle vital

17h - 18h

Atelier de respiration : Prenez une pause et retrouvez votre calme intérieur. Ces ateliers de respiration vous invitent à explorer des techniques simples et puissantes pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et cultiver votre vitalité. Aucune expérience requise.

Mercredi 26 novembre

ADULTES

Ateliers DIY ^{3/5} : faire ses produits d'entretien

15h - 17h **10€ 11€ 12€** les 5 séances

Apprendre les techniques et recettes pour faire vos produits d'entretien. Vous repartirez avec vos produits et le savoir-faire. Pensez à apporter vos contenants.

Vendredi 28 novembre

TOUT PUBLIC

Atelier cuisine pour le marché créatif de Noël

14h - 17h

Préparation de crêpes, mendiants de chocolat, cake pain d'épices... pour la restauration du marché créatif de Noël

Samedi 29 novembre

FAMILLES

Massage parent-enfant 0-3 ans

10h - 11h

Apprenez des techniques douces et apaisantes pour favoriser la détente et stimuler le bien-être de votre tout-petit. Repartez avec des gestes simples à reproduire à la maison pour des instants de complicité inoubliables.

TOUT PUBLIC

Marché créatif de Noël

14h30 - 17h30

Artisanats, créativité et magie de Noël au rendez-vous !

Au programme : expositions et ventes d'artisanats d'art, ateliers créatifs pour enfants et adultes, lecture de conte, photo avec le père de Noël (1€ la photo)



Lundi 1^{er} décembre

ADULTES

Balade bien-être 10€ / an

13h30 - 17h

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

Mercredi 3 décembre

ADULTES

Ateliers DIY 4/5 : faire ses produits d'entretien

15h - 17h **10€ 11€ 12€** les 5 séances

Apprendre les techniques et recettes pour faire vos produits d'entretien. Vous repartirez avec vos produits et le savoir-faire. Pensez à apporter vos contenants.

Vendredi 5 décembre

FAMILLES

Vos envies et projets pour 2026

18h - 19h30

Une rencontre pour partager vos envies, idées pour les projets de soutien à la parentalité 2026 : sorties familiales, vacances en familles, ateliers parents-enfants, ateliers parents, thématiques... Nous vous accompagnons dans vos projets !

Mercredi 10 décembre

ADULTES

Ateliers DIY 5/5 : faire ses produits d'entretien

15h - 17h **10€ 11€ 12€** les 5 séances

Apprendre les techniques et recettes pour faire vos produits d'entretien. Vous repartirez avec vos produits et le savoir-faire. Pensez à apporter vos contenants.

Vendredi 12 décembre

ADULTES

Vos envies et projets pour 2026

18h30 - 20h30

Le centre d'animation Monséjour vous invite à partager vos idées et envies autour d'un verre. Ensemble, imaginons des initiatives qui vous touchent : sorties culturelles, activités sportives, moments intergénérationnels ou tout ce qui peut rendre notre quartier plus vivant et convivial !

Samedi 13 décembre

ADULTES

Randonnée 3€

9h30 - 17h30

Randonnées culturelles à la journée (10 à 12km) : l'occasion de s'oxygéner, découvrir et partager un moment convivial. Rythme calme, accessible à tous !

FAMILLES

Les veilleuses de Monséjour

15h30 - 17h

Un réseau local, bienveillant et solidaire pour accompagner les parents et futurs parents grâce à l'écoute, le partage, des pratiques douces de bien-être et des ateliers thématiques. Espace de jeux proposé pour les enfants.

ADULTES

Souffle vital

17h - 18h

Atelier de respiration : Prenez une pause et retrouvez votre calme intérieur. Ces ateliers de respiration vous invitent à explorer des techniques simples et puissantes pour relâcher les tensions, apaiser l'esprit et cultiver votre vitalité. Aucune expérience requise.

Lundi 15 décembre

ADULTES

Balade bien-être 10€ / an

13h30 - 17h

Venez prendre un bol d'air frais et découvrir la marche nordique ! Balades d'environ 1h30 (5 à 7km), 2 fois par mois (tous les 15 jours)

Mercredi 17 décembre

ADULTES

Atelier DIY : faire ses produits cosmétiques 5€

15h - 17h

Vous apprendrez à confectionner votre propre **baume à lèvres hydratant** et un **lait pour le corps nourrissant**. Découvrez des ingrédients naturels et repartez avec des produits faits maison, idéaux pour prendre soin de votre peau !

Samedi 20 décembre

FAMILLES

Spectacle Charly Sauve Noël 2€

9h30 - 12h30

Rejoignez Charly dans une mission palpitante pour sauver Noël ! Avec l'aide de ses amis et de Fripouille le lutin, il devra déjouer les plans du sorcier Gribouille et retrouver la magie perdue. Un voyage enchanteur plein de courage et d'amitié vous attend ! Spectacle adapté aux enfants de 3 à 10 ans environ.

Départ du Centre d'animation Monséjour en transport

ADULTES

Ciné-concert Charlie Chaplin 6€

18h - 21h

+11 ans

FAMILLES

Mathilde Chatin & Pascal Pistone (piano et accordéon) accompagnent les courts-métrages de Charlie Chaplin à L'Impromptu à Bordeaux. Possibilité de retour à domicile pour les personnes habitant Caudéran.

Départ du Centre d'animation Monséjour en minibus

 Un **vendredi** / mois
 De **17h30 à 21h**

«Les Petits SPots»

Animations

Jeux pour tous

Bar / boissons

Planches à partager

de Monséjour

OUVERT À TOUS

Défis parents-enfants

 **21 novembre**

Envie de bouger?

Venez prendre un
bol d'air frais et découvrir
la marche nordique !

Sortie bien-être

Accessible à tous

Niveau débutant

 **Parcs de Bordeaux
et alentours**
Mussonville, Mandavit,
Le Burk, Canéjan, La Brède,
Bourg-sur-Gironde, Bassin
d'Arcachon...

**LES
BALADES**
1h30

 Les **lundis**
 De **13h30 à 17h**
 De **5 à 7 km**

10€ / an

**LA
RANDO**
JOURNÉE

 Les **samedis**
 De **9h à 17h30**
 De **10 à 12 km**

3€ / sortie

**13 décembre
28 février
30 mai**

**3 et 17 novembre
1^{er} et 15 décembre
5 et 19 janvier
2 et 23 février
9 et 23 mars
20 avril
4 et 18 mai
1^{er} et 15 juin**

PRÉVOIR PIQUE-NIQUE

Départ du centre d'animation
Transport en minibus inclus

**Inscription & adhésion
obligatoires : 10€**

INFOS ET INSCRIPTION

 **06 74 09 52 37**

 **jeunes.monsejour@cabordeaux.fr**

Infos pratiques

Horaires accueil et secrétariat

Lundi : 9h30-12h30 / 13h30-18h

Mardi : 13h30-18h

Mercredi : 8h30-12h30 / 14h-17h30

Jeudi : 9h30-12h30

Vendredi : 14h-18h

Tarif d'adhésion

Adultes : 10€

Familles et associations : 16€

Contact

Elodie Giovannetti, référente
adultes et familles :

☎ 06 72 64 63 74

✉ familles.monsejour@cabordeaux.fr

Marie Vandenabeele, animatrice vie locale :

☎ 06 87 46 58 10

✉ vielocale.monsejour@cabordeaux.fr

**CENTRES
D'ANIMATION
DE BORDEAUX**

Centre d'animation Monsejour
agréé centre social par la CAF33
Arts plastiques et artisanat d'art
Rue François Coppée, 33200 Bordeaux

☎ 05 56 97 58 10

✉ accueil.monsejour@cabordeaux.fr

🖱 centresanimationbordeaux.fr/monsejour/

