Adultes & familles

# Programme

## Novembre / décembre 2026



CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

Sarah Bernhardt

## Ateliers parents-enfants

### Projet créatif 3-11 ans

Partagez un moment privilégié avec votre enfant autour de projet créatif animé par Déborah Ferreri.

Samedi **7, 14, 28 novembre** et samedi **05 décembre**

De **10h** à **12h**

### Moment avec mon ado

Venez passer une journée dédiée à votre adolescent par différentes activités liées à l'adolescence et aux relations parents enfants. Une garde d'enfant est mise en place pour vos enfants les plus jeunes.

Samedi **7 nov** et samedi **05 déc**

De **10h** à **17h**

► Garde d'enfant au centre pour les plus jeunes

### La pause parentale

Des soirées dédiées aux parents, un espace d'échange et de détente le temps de quelques heures avec la présence d'intervenant. Garde d'enfant encadrée par des animateurs.

Samedi **28 novembre**

De **14h** à **17h**

► Garde d'enfant au centre

## Ateliers adultes

### Pilates

Atelier de Pilates animé par Virginie BIRAUD

Tous les mercredis

De **18h** à **19h :** Débutants

De **19h** à **20h :** Intermédiaire

### Yoga

Atelier de yoga animé par Joannes MARGOTTON

Tous les mardis

De **18h30** à **20h**

### Zumba

Atelier de zumba animé par Ophelie LAVISSE

Tous les vendredis

De **19h** à **20h**



Sur inscription au : 06 83 81 07 51
ou à : familles.sarahbernhardt@cabordeaux.fr

## Séjour

### Séjour famille en Dordogne

Pour terminer l'année en beauté, le centre d'animation vous propose un séjour collectif en famille à la découverte de la Dordogne.

Du lundi **28 décembre**
au mercredi **30 décembre**

► Tarifs selon QF de 75 à 95€



## Sortie

### SENSAS +7ans

Venez partager en famille une après-midi de défi et d'épreuves lors d'une expérience sensorielle à Sensas.

Samedi **12 décembre**
De **9h15** à **12h**

► Tarifs selon QF

### Sortie patinoire

Venez partager en famille une après-midi de défi et d'épreuves lors d'une expérience sensorielle à Sensas.

Mercredi **18 novembre**
De **14h** à **17h**
**2€ / Pers**

## Accompagnement

### Accompagnement et accès aux droits

Vous avez besoin d'un accompagnement dans vos démarches administratives ou pour d'autres problématiques, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec Célia, Conseillère en Economie Sociale et Familiale.

Sur rendez-vous **06 83 81 07 51**

### Devenir bénévole

Venez-vous informer sur les possibilités de bénévolat au centre d'animation qu'ils soient ponctuels ou réguliers !
Contacter David, animateur de vie sociale !

**06 87 05 96 28**

### cours de Français et de Langues étrangères

Tous les jeudis
De **14h** à **16h**

## Rencontre

### Réunion collective Sarah Bernhardt

Bénévoles et adhérent, retrouvez-nous pour échanger sur les projets, le bénévolat et la vie du centre.

Préparons ensemble les projets du centre d'animation pour 2027 !

Vendredi **27 novembre**
À partir de **18h**

# Infos pratiques

## Horaires accueil et secrétariat

Lundi : **14h-18h**
Mardi : **10h-12h30** et **14h-18h**
Mercredi : **9h30-11h30** et **14h-18h**
Jeudi : **14h-18h**
Vendredi : **16h-18h**

## Tarif d'adhésion

Adultes : **10€**
Familles et associations : **16€**

## Inscription aux activités

Prendre rendez-vous sur :
**centresanimationbordeaux.fr/centres/sarah-bernhardt**

## Contact & Équipe

Célia Dupont, référente Adultes et Familles :
**familles.sarahbernhardt@cabordeaux.fr**
**06 83 81 07 51**

David Vanderstraeten, animateur vie sociale :
**david.vanderstraeten@cabordeaux.fr**
**06 87 05 96 28**

CENTRES D'ANIMATION DE BORDEAUX

*Centre d'animation Sarah Bernhardt*
*agréé centre social par la CAF33*
*33 cours de Québec, 33300 Bordeaux*

*05 56 04 61 80*
*accueil.sarahbernhardt@cabordeaux.fr*
**centresanimationbordeaux.fr/centres/sarah-bernhardt/**

MINISTÈRE DE LA CULTURE
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Nouvelle-Aquitaine
Gironde LE DÉPARTEMENT
ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Gironde
Ville de BORDEAUX