

Retrouvez nous aussi à :

- GYM :Sénior

Judi
9h30 à 10h30
Payant

COULEUVRE

- GYM :Sénior

Mercredi
17h30 à 18h30
Payant

LE VEUDRE

Les ateliers bien vieillir
dès 55 ans

- Équilibre
- Informatique
- Mémoire
- Nutrition
- Sophro / relaxation
- Yoga



Merci aux communes pour la mise
à disposition de leurs salles !

Inscriptions et renseignements
au Centre Social ADEQUAT

Place de l'église
03160 Bourbon l'Archambault
04 70 67 12 63
marie.adequat@gmail.com

 Adéquat assoc'

 www.adequat03.com



Ateliers annuels 2022-2023



- ✓ AQUARELLE
- ✓ COUTURE
- ✓ CLAVIER
- ✓ COUNTRY
- ✓ EXPRESSION PICTURALE
- ✓ GUITARE
- ✓ GYM
- ✓ LOOPER
- ✓ PILATES
- ✓ SOPHROLOGIE
- ✓ YOGA



Découvrez les ateliers Passions Mobiles
proposés tout au long de l'année par ADEQUAT

LUNDI

- GYM Sénior
18h à 19h
Payant
- GYM Adulte
19h à 20h
Payant

LUNDI

- EXPRESSION PICTURALE
Adulte
14h à 17h
2 fois par mois
Payant

LUNDI

- LOOPER:
Ado/adulte
18h à 19h
Gratuit

COUNTRY: Débutant
19h à 20h
Gratuit

Expérimenté
20h à 21h
Gratuit

MARDI

- COUTURE
14h à 17h
2 fois par mois
Payant

JEUDI

- PILATES
19h30 à 20h30
Payant

MARDI

- GYM: Sénior
10h à 11h
Payant

GUITARE:
Payant

Enfant
17h à 18h

Adulte
18h à 19h

MERCREDI

- GYM: Adulte
19h15 à 20h15
Payant

MERCREDI

- GUITARE: Adulte
17h30 à 18h30
Payant

JEUDI

- GUITARE
Adulte Ado
16h à 17h Payant 17h à 18h Payant

- ACCORDÉON/
CLAVIER
19h à 20h
Payant

MARDI

- GYM: Enfant
16h30 à 17h30
Payant

JEUDI

- GYM Adulte
12h30 à 13h30
Payant

VENDREDI

- GYM Adulte
12h30 à 13h30
Payant

- SOPHROLOGIE
Enfant
14h à 15h30
1 fois par mois
Payant

MARDI

- GYM: Adulte
19h30 à 20h30
Payant

VENDREDI

- GYM: Sénior
9h30 à 10h30
Payant

SAMEDI

- AQUARELLE
Enfant
10h à 11h15
Payant

YOGA

Pré-natal **Post-natal** **Enfant**

9h à 10h Payant 10h à 11h Payant 11h à 12h Payant

