

• Nos lieux d'activités

ALAIR-AVD

148, rue Gué Verthamont
87000 Limoges

ALSEA Interval

1 bis, rue du Maréchal Juin
87100 Limoges

La Marguerite

95, rue Abbé Pierre
87100 Landouge

Piscine de Saint-Junien

Rue Léo Lagrange
87200 Saint-Junien

Terres de Cabanes

1, rue Emile Kahn
87000 Limoges

Espace Ferrand

avenue du Docteur Lemoyné
87500 St-Yrieix-La-Perche

Espace Mont-Gerbassou Salle Lully

1, rue Anna Beillot
87240 Ambazac

Hôpital de jour Baudin

14, rue André Messager
87000 Limoges

Gymnase Raoul Dautry CAPO

36, rue Suzanne Valadon
87000 Limoges

Gymnase Landouge

19, rue Jean de Vienne
87100 Limoges

• Nos tarifs

ADHERENT
4€/atelier *

*Pour les personnes adhérentes à la
Marguerite ou aux associations affiliées*

NON ADHERENT
8€/atelier *

*Bénéficiez du tarif adhérent en cotisant à
la Marguerite (35€/an)*

* ATELIERS GRATUITS : APA - Aquagym - Sophro visio - Atelier créatif
Les activités Tennis de table et Basket-santé nécessitent l'acquiescement de
licences annuelles.

Conditions d'annulation : en fonction du nombre d'inscrits, nos ateliers pourront être
annulés - Toute séance réservée et non annulée 48h à l'avance sera facturée.

Renseignements et Inscription

Centre associatif la Marguerite N.A

95, rue Abbé Pierre 87100 LANDOUGE

Tél : 05 55 01 35 94

Mail : contact@lamargueriteasso.fr / web : lamargueriteasso.fr



Union européenne



région
Nouvelle-
Aquitaine

La Nouvelle-Aquitaine et l'Europe
agissent ensemble pour votre avenir

★ Financement dans le cadre de la réponse de l'Union
à la pandémie de COVID-19



département
Haute-Vienne

la marguerite

Nouvelle
Aquitaine

SANTÉ . ACTIVITÉ PHYSIQUE . NUTRITION . BIEN-ÊTRE . AIDANTS

Ateliers Haute-Vienne

Janvier-Avril 2023

CENTRE ASSOCIATIF LA MARGUERITE
NOUVELLE-AQUITAINE
95, rue Abbé Pierre - 87100 LANDOUGE

Tél. : 05 55 01 35 94
contact@lamargueriteasso.fr
<https://lamargueriteasso.fr>

SPORT-SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

APA Limoges salle ALAIR-AVD
Les mercredis 11h00-12h00

APA Saint-Yrieix-La-Perche
Les lundis 9h45-10h45

APA Saint-Yrieix-La-Perche
Les jeudis 9h30-10h30

APA Ambazac
Les jeudis 9h15-10h15

AQUAGYM

Piscine de Saint-Junien
Les mercredis 11h00-12h00

Piscine de Baudin
Les lundis 18h30-19h30

BASKET

Basket-Santé à Landouge
Les jeudis 9h30-10h45

TENNIS DE TABLE

Tennis de table au CAPO Limoges
Les jeudis 14h30-16h00

SANTÉ-NUTRITION

Diét-échanges à Terres de Cabanes
Les jeudis 15h30-16h30

Atelier cuisine à Baudin
Les mardis 14h30-16h00

Atelier "Santé-vous bien" à la Marguerite
Les mardis 14h30-16h00

BIEN-ÊTRE-CREATION

Ateliers créatifs à la Marguerite
Les mercredis 10h30-12h00

	JANV.	FEVR.	MAR.	AVR.
MER	4.11 18.25	1.8 15.22	1.8.15 22.29	5.12 19.26
LUN	2.9.16 23.30	6.13 20.27	6.13 20.27	3.17 24
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
MER	11.18.25	1.22	1.8.15 22.29	5.26
LUN	-	-	6.13 20.27	3.17 24
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	5.12 19.26	2.9 16.23	2.9.16 23.30	6.13 20.27
JEU	-	2	2	6
MAR	programme à venir - préinscription ouverte			
MAR	-	-	28	11.25
MER	-	-	15.29	12.26

SANTÉ-BIEN-ÊTRE

QI GONG

Salle ALAIR-AVD Limoges
Les lundis 14h30-15h30

Salle ALSEA-Interval Limoges
Les mardis 10h00-11h00

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Salle ALAIR-AVD Limoges
Les lundis 14h30-15h30

Salle ALSEA-Interval Limoges
Les mardis 10h00-11h00

SOPHROLOGIE

Sophro ALAIR-AVD Limoges
Les mardis 16h45-17h45

Sophro découverte des sens Limoges
Les mardis 15h30-16h30

Sophro visio
Les mercredis 18h30-19h30

Sophro-balade Saint-Junien
Les samedis - en programmation

Sophro découverte nature Limoges
Les samedis 10h30-12h00

Sophro-balade Val de L'Aurence
Les mardis 14h45-16h15

REFLEXOLOGIE & SOMMEIL

Atelier Auto-massage à la Marguerite
Les samedis 10h30-11h30

Atelier sommeil à la Marguerite
En programmation

AIDE & SOUTIEN

Permanence Psychologue à la Marguerite
Les mardis 14h00-17h00

Permanence Infirmière à la Marguerite
Les mardis 14h00-16h30

	JANV.	FEVR.	MAR.	AVR.
LUN	9.23	6.20	6.20	3.17
MAR	10.24	7.21	7.21	4.18
LUN	16.30	-	-	24
MAR	17.31	14.28	14.28	11.25
MAR	10.17	21	7.14.21	4.11.18
MAR	-	14.28	14.28	12.25
MER	11.25	1.22	1.8 22.29	5.19.26
SAM	programme à venir - préinscription ouverte			
SAM	-	25	25	29
MAR	10.17	21	7.14.21	4.11.18
SAM	-	-	4.18	1.29
	programme à venir - préinscription ouverte			
MAR	-	3.24	14	7.28
MAR	31	14.21.28	14.21	-

- Tous nos ateliers sont animés par des professionnels du soin et de la santé
renseignements <https://lamargueriteasso.fr/ateliers/>