

## • 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 Ferraud

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

### Espace Mont-Gerbassou

Salle Lully  
1, rue Anna Beillot  
87240 Ambazac

### Hôpital de jour Baudin

14, rue André Messenger  
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'acquittement 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](mailto:contact@lamargueriteasso.fr) / web : [lamargueriteasso.fr](http://lamargueriteasso.fr)



Union européenne



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

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



# la marguerite

Nouvelle  
Aquitaine

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

# Ateliers Haute-Vienne

## MAI-AOÛT 2023

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

Tél. : 05 55 01 35 94  
[contact@lamargueriteasso.fr](mailto:contact@lamargueriteasso.fr)  
<https://lamargueriteasso.fr>

## SPORT-SANTE

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

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 18h00-19h00

En remplacement des lundis fériés, les séances auront lieu les jeudis de 17h à 18h.

### BASKET

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

### TENNIS DE TABLE

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

## SANTE-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

	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT
MER	3.10.17 24.31	7.14 21.23	5.12 19.26	-
LUN	15.22	5.12 19.26	3.10.17 24.31	-
JEU	4.11 25	1.8.15 22.29	6.13 20.27	-
JEU	4.11 25	1.8.15 22.29	6.13 20.27	-
MER	3.10.17 24.31	7.14 21.28	-	-
LUN	4.11 15.22	1.5.12 19.26	3.10.17 24.31	-
JEU	4.11 25	1.8.15 22.29	6.13 20.27	-
JEU	4.11 25	1.8.15 22.29	6.13 20.27	-
JEU	4	1	-	-
MAR	9	6	-	-
MAR	-	-	-	-
MER	10.24	7.21	5.19	-

## SANTE-BIEN-ÊTRE

### QI GONG

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

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

### SOCIO-ESTHETIQUE

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 14h30-16h00

Sophro découverte nature Limoges  
Les samedis 10h30-11h30

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

	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT
LUN	15	12.26	10.24	-
MAR	2.16 30	13.27	11.25	-
LUN	22	5.19	3.17	-
MAR	9.23	6.20	4.18	-
MAR	2.16 30	6.13 27	4.11	-
MAR	9.23	6.20	4.18	-
MER	3.17 24.31	14 21.28	12	-
SAM	6.20	3.10	1.8	-
SAM	27	24	8	-
MAR	2.16 30	6.13 27	4.11	-
SAM	13	3.17	1	-
	programme à venir - préinscription ouverte			
MAR	9.30	20	11	-
MAR	16.30	27	11.25	22.29

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