



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS PROPOSÉES

par le CMA ESTAQUE GARE 39 rue Lepelletier – 13016 Marseille. TEL : 04 91 46 25 83

Activités	Organisateur	Public	Jour	Horaires
Couture 5€/mois	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Vendredi	9h00 - 12h00
Peinture à l'huile, acrylique et aquarelle 5€/mois	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Mardi	10h00 - 12h30 14h - 16h30
Conversation en Anglais entrée libre	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Dernier jeudi du mois	17h30 à 18h45
Atelier Jeux de société entrée libre	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Mardi	14h - 16h30
Atelier Jardin entrée libre	Mairie 15/16	Adultes/seniors/ enfants avec parents	1 mercredi sur 2	14h- 17h
Ateliers culturels et de loisirs Groupe Femmes/Familles entrée libre	Mairie 15/16	Femmes/Familles	1 à 2 jours/semaine	14h-17h
Sorties Culturelles 1€/sortie	Mairie 15/16	Adultes/seniors	2 / mois	variables
Sorties Familles	Mairie 15/16	Familles	1 à 2 /an	variables
Repas de quartier/concert	Mairie 15/16	Adultes/seniors enfants accompagnés	2 à 3/an	19h à 24h
Ateliers des Mercredis 5€/mois	Mairie 15/16	Enfants à partir de 6 ans	Tous les mercredis sauf vacances	14h à 16h30
Stage Echasses	Mairie 15/16	Enfants à partir de 7 ans	2 stages / an	14h à 16h30/5jours

<b>LOTO Séniors</b>	<b>Entraide 13</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>Lundi</b>	<b>13h30-16h30</b>
<b>Capoeira</b>	<b>Capoeirart</b>	<b>Enfants</b>	<b>Lundi</b>	<b>17h- 18h30</b>
<b>Cours d'Italien et de culture italienne</b>	<b>Amarcor</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>Mardi Jeudi Vendredi</b>	<b>13h30 à 21h</b> plusieurs cours <b>13h30 à 17h30 "</b> <b>13h30 à 21h "</b>
<b>Qi Kong- Tai chi</b>	<b>Culture du Souffle</b>	<b>Ados/Adultes/seniors</b>	<b>Jeudi</b>	<b>17h à 21h</b> plusieurs cours
<b>Sophrologie</b>	<b>Horschamp</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>Mardi</b>	<b>10h à 12h30</b>
<b>Yoga</b>	<b>Akasha</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>Lundi Mardi</b>	<b>10h30 à 13h30</b> <b>17h à 20h</b>
<b>Tango</b>	<b>Alma y corazon</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>Mercredi</b>	<b>17h à 22h</b> plusieurs cours
<b>Echecs</b>	<b>Marseille Passion Echecs</b>	<b>Enfants/Ados</b>	<b>Mercredi</b>	<b>10h à 12h</b>
<b>Aide juridique</b>	<b>Union des familles de France</b>	<b>Adultes/seniors</b>	<b>1 vendredi / 2</b>	<b>9h à 12h et 14h à 16h</b>
<b>Piano, chant</b>	<b>4C et Pianissimo</b>	<b>Adultes/seniors  et enfants</b>	<b>Lundi Mardi et jeudi Mercredi</b>	<b>16h à 21h</b> plusieurs cours <b>9h à 12h et 16h30 à 21h "</b> <b>9h à 12h30 "</b>
<b>Violon/ piano/éveil musical</b>	<b>Komitas</b>	<b>Adultes/Ados/Enfants à partir de 4 ans</b>	<b>Mercredi vendredi</b>	<b>de 12h à 20h</b> plusieurs cours <b>de 16h à 21h "</b>
<b>CIQ estaque gare</b>		<b>Adultes/seniors</b>	<b>Dernier Jeudi de chaque mois</b>	<b>18h30 à 20h</b>