



# 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<br>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<br>14h - 16h30 |
| Atelier Jeux de société<br>entrée libre                                    | Mairie 15/16 | Adultes/seniors                           | Mardi               | 14h - 16h30                  |
| Atelier Jardin<br>entrée libre   | Mairie 15/16 | Adultes/seniors/<br>enfants avec parents  | 1 mercredi sur 2    | 14h- 17h                     |
| Ateliers culturels et de loisirs<br>Groupe Femmes/Familles<br>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<br>enfants<br>accompagnés | 2 à 3/an            | 19h à 24h                    |

|  |                                     |   |  |   |
|--|-------------------------------------|---|--|---|
| <b>LOTO<br/>Séniors</b>                        | <b>Entraide 13</b>                  | <b>Adultes/seniors</b>                            | <b>Lundi</b>                                 | <b>13h30-16h30</b>  |
| <b>Cours d'italien et de culture italienne</b> | <b>Amarcord</b>                     | <b>Adultes/seniors</b>                            | <b>Mardi<br/>Jeudi<br/>Vendredi</b>          | <b>13h30 à 21h</b> plusieurs cours<br><b>13h30 à 17h30</b> "<br><b>13h30 à 21h</b> "        |
| <b>Qi Kong- Taï 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<br/>Mardi</b>                       | <b>10h30 à 13h30</b><br><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>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<br/>et enfants</b>             | <b>Lundi<br/>Mardi et jeudi<br/>Mercredi</b> | <b>16h à 21h</b> plusieurs cours<br><b>9h à 12h et 16h30 à 21h</b> "<br><b>9h à 12h30</b> " |
| <b>Violon/ piano/éveil musical</b>             | <b>Komitas</b>                      | <b>Adultes/Ados/Enfants<br/>à partir de 4 ans</b> | <b>Mercredi<br/>vendredi</b>                 | <b>de 12h à 20h</b> plusieurs cours<br><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>  |