

ATELIERS DE EN FEVRIER

<p><u>Lundi 30 janvier</u> 10h30 à 12h et 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain</p>	<p><u>Mardi 31 janvier</u> A 10h : LES PITCHOUN'S Explora'Sons à MONTENAY</p>	<p><u>Mercredi 1</u> De 9h30 à 11h ECRITURE – MEMOIRE</p>	<p><u>Jeudi 2</u> A partir de 10h INFORMATIQUE</p>	<p><u>Vendredi 3</u> 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier</p>
<p>14h à 16h ARTS PLASTIQUES avec Eléonore</p>	<p>RDV à 13h30 (Noé Guedon) BALADE A 14h30 CINE BLEU « Une belle course »</p>		<p>14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE 14h30 à 16h DANSES de l'APOM ! à Gorron</p>	<p>Oser y aller... Entre 14h et 15h30 C'EST FACILE DE LIRE</p>
<p><u>Lundi 6</u> 10h30 à 12h et 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain</p>	<p><u>Mardi 7</u> 10h à 13h30 CUISSINE (Les Mirabelles)</p>	<p><u>Mercredi 8</u> 9h30 à 11h ON SE DIT QUOI ?!... « Groupe de paroles »</p>	<p><u>Jeudi 9</u> 10h à 11h30: A CUP OF TEA Conversation anglaise avec Kameela</p>	<p><u>Vendredi 10</u> 10h à 11h : LES PITCHOUN'S Psychomotricité à Andouillé 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI <u>AU DOJO !</u> Ouverture 9h30 à 12 h et de 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE 14h à 16h30 EXPRESSION SCENIQUE avec Sandrine</p>
<p>14h à 16h30 MY PAUSE CRÉA avec Virginie « organisateur en carton »</p>	<p>14h30 à 16h30 : DECO </p>		<p>14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES 14h à 16h30 : COUTURE</p>	
<p><i>Escapade fermé pour congés du 13 au 17 février</i></p>				
<p><u>Lundi 20</u> 10h30 à 12h et 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain</p>	<p><u>Mardi 21</u> 10h à 13h30 CUISSINE (Les Marmitons)</p>	<p><u>Mercredi 22</u> 9h30 à 11h: BEAUTY DAY (Épilation) 14h à 16h30 LES MINOTS Animation CARNAVAL + Crêpes !</p>	<p><u>Jeudi 23</u> A 10h : LES PITCHOUN'S Explora'Sons à L'Escapade ERNEE A partir de 10h INFORMATIQUE</p>	<p><u>Vendredi 24</u> 14h à 16h30 EXPRESSION SCENIQUE avec Sandrine</p>
<p><u>Lundi 27</u> 10h30 à 12h et 13h30 à 15h SOPHROLOGIE avec Alain</p>	<p><u>Mardi 28</u> 10h à 13h30 CUISSINE (Les Chouquettes) RDV à 13h30 (Aux Bizeuls) BALADE A 14h30 CINE BLEU « Chœur de Rockers »</p>	<p><u>Mercredi 1^{er} Mars</u> De 9h30 à 11h ECRITURE – MEMOIRE</p>	<p>Pour toute information, contacter Virginie au 07-62-50-29-37 ou lescapade@lernee.fr</p>	
<p>14h à 16h ARTS PLASTIQUES avec Eléonore</p>				

A noter sur vos agendas 🕯 Spectacles de la 3^E :

BONBON VODOU + Surprises ! le samedi 4 (20h30) – à l'Espace Clair de Lune d'Ernée.
MOI, MA CHAMBRE, MA RUE le mardi 7 (18h30) - à l'Espace Clair de Lune d'Ernée.

Inscriptions :

Les **inscriptions** pour les ateliers (si besoin) se font auprès de Virginie hors temps d'atelier déjà prévus selon l'emploi du temps. Tous les ateliers ne nécessitent pas une inscription mais il est souhaitable que Virginie soit prévenue de votre présence ou pas.

La participation aux ateliers reste libre et non obligatoire. Si vous êtes intéressés par l'E.D.I et souhaitez poursuivre les activités, vous pourrez remplir une **fiche d'accueil**.

Infos pratiques concernant les ateliers :

- Atelier **SOPHROLOGIE avec Alain** tous les lundis à 10h30 ou 13h30 (sauf le lundi 13) 5€ pour les 10 séances prévues –A la salle convivialité de la salle de sport G. Heude à ERNEE – 2 Groupes complets depuis janvier.
- Lundi 9 : **MY PAUSE CRÉA animé par Virginie** de 14h à 16h. - *Prévoir 2 € de participation – Inscription auprès de Virginie – Groupe limité.*
- Venez découvrir les techniques d'**Eléonore** dans un nouvel atelier d'**ARTS PLASTIQUES** le lundi 27 de 14 à 16h30. – 4 séances de janvier, février, mars et avril - 5€ le cycle. *Groupe complet depuis janvier.*
- La **CUISINE** se poursuit les mardis suivants de 10h à 13h30 : les Mirabelles le 7 – Les Marmitons le 21 et Les Chouquettes le 28.
- Atelier **DECO Au Foin de la Rue 2023** à l'EH PAD de St Denis le mardi 7 entre 14h30 et 16h30 – 5 personnes maxi - (RDV 14h15 à l'Escapade pour le co-voiturage).
- Nous continuons à instaurer une **BALADE** le dernier mardi du mois, soit le mardi 28 à 13h30 – RDV sur le site des Bizeuls ... toujours aussi selon la météo !
- Une séance **CINE BLEU «Chœur de Rockers»** est programmée ce même mardi à 14h30. *Inscription auprès de Virginie pour bénéficier d'1 chèque découverte de 2 € selon votre situation financière personnelle.*
- L'Atelier **ECRITURE – MEMOIRE avec Nathalie** est programmé le 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 11h. *1 à 2 places disponibles.*
- Le « **Groupe de paroles** » **ON SE DIT QUOI ?!...** se retrouve le mercredi 8 entre 9h30 et 11h **avec Hubert**– *Le Groupe est de nouveau complet jusqu'à juin !*
- L'atelier « **BEAUTY DAY** » **avec Michelle** est programmé le mercredi 22 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie.*
- Mercredi 18, atelier **LES MINOTS (pour les parents et leurs enfants)** de 14h jusqu'à 16h30 : **ANIMATION CARNAVAL** ouverte à toutes et tous. Venez nombreux déguisés pour fêter le carnaval et manger des crêpes !.
- **DANSES de l'APOM ! avec Mavel** le jeudi 2 de 14h30 à 16h à l'espace Colmont de Gorron cette fois – *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie (2€ pour le co-voiturage en mini bus – départ du parking de la piscine).*
- L'atelier **INFORMATIQUE avec Kevin et Sylvain** est prévu 2 fois ce mois-ci, les jeudis 2 et 23 à partir de 10h en salle Informatique dans les locaux de Communauté de Communes de l'Ernée (CCE).
- L'atelier **DE FIL EN AIGUILLE** a lieu tous les jeudis du mois à partir de 14h et jusqu'à 16h30 (sauf le 16).
- Même organisation pour l'Atelier **COUTURE** qui aura lieu aux mêmes dates et mêmes horaires que De Fil en Aiguille.
- Atelier **A CUP OF TEA Conversation anglaise avec Kameela** le jeudi 9 entre 10h et 11h30. *Gratuit– Il reste 2-3 places !*
- Les ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans continuent en 2023 avec les séances Motricité au Dojo d'Andouillé le vendredi 10 à partir de 10h + Explora'Sons le jeudi 23 à 10h *dans les locaux de l'Escapade au CIAS de l'Ernée.*
- « **ÇA BOUGE A L'EDI !** » ... Venez bouger avec l'**association Elan (avec Solène)**. RDV tous les vendredis à 10h ou 11h à la salle l'Atelier à Ernée – *2 groupes complets !*
- Atelier **C'EST FACILE DE LIRE** à la médiathèque d'Ernée le vendredi 3 entre 14h et 15h30. Venez découvrir le nouveau rayon « facile à lire »- Gratuit et ouvert à toutes et tous
- 2 ateliers d' **EXPRESSION SCENIQUE avec Sandrine** les vendredis 10 et 24 de 14h à 16h30 à la salle Constant Martin. *Groupe complet pour 2023.*
- Horaires d'hiver, la **P'TITE BOUTIQUE** sera ouverte le vendredi 10 seulement de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.

LUMINOTHERAPIE : Accès gratuit et ouvert à tous et à toutes en prenant RDV auprès de Virginie.

Pour info, l'Escapade sera fermé pour congés du lundi 13 au vendredi 17.

