ATELIERS DE L'Escapade EN NOVEMBRE

Lundi 2 10h à 12h : **AUTONOMIE NUMERIQUE** avec l'ASEPT **Bien-être** 14h à 16h **PEAU M'' Prendre soin de vous** *Soin des mains* avec Lynda 14h à 16h30 **DESSIN -PEINTURE** avec Blandine - *Groupe B*	**Mardi 3** 10h à 13h30 : **CUISINE** (Les Mirabelles) 14h30 à 15h30 **SOPHROLOGIE dynamique** avec Marie-Laure	**Mercredi 4** 9h30 à 11h **ECRITURE – MEMOIRE**	**Jeudi 5** 11h30 à 12h30 : **RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE** avec Florian 14h à 16h30 **DE FIL EN AIGUILLES** + Début **DECOS DE NOEL**	**Vendredi 6** 10h à 11h puis 11h à 12h **ÇA BOUGE A L'EDI** à l'Atelier Entre 9h30 et 11h : **LES PITCHOUN'S** Psychomotricité (Andouillé)
Lundi 9 10h à 12h : **AUTONOMIE NUMERIQUE** avec l'ASEPT A partir de 13h30 **Espace CAFé – JEUX**	**Mardi 10** 10h à 13h30 : **CUISINE** (Les Marmitons) 14h à 15h30 **CHORALE « MELI-MELO »** avec Alain	**Mercredi 11**	**Jeudi 12** *Virginie en réunion la journée* 14h à 16h30 **DE FIL EN AIGUILLES** + **DECOS DE NOEL**	**Vendredi 13** 9h30 à 12h – 14h à 16h30 **P'TITE BOUTIQUE** A 10h : **LES PITCHOUN'S** Bébé Lecteur (La Baconnière) 10h à 11h puis 11h à 12h **ÇA BOUGE A L'EDI** avec Arthur 14h à 16h : **ARGILE** avec Isabelle A partir de 17h : **PASSION MANGAS** pour passionnés et/ou curieux - *Gratuit*
Lundi 16 10h à 12h : **AUTONOMIE NUMERIQUE** avec l'ASEPT 14h à 16h30 **MAY PAUSE CRéA** avec Virginie *Bricolage Noël - Groupe A*	**Mardi 17** 10h à 13h30 : **CUISINE** (Les Chouquettes) 14h30 à 15h30 **SOPHROLOGIE dynamique** avec Marie-Laure	**Mercredi 18** 9h30 à 11h : **BEAUTY DAY** (Épilation) avec Michèle 9h30 à 11h **ON S' DIT QUOI ?!…** « Groupe de paroles » avec Hubert	**Jeudi 19** ⚠ A 9h15 : **LES PITCHOUN'S** Explora'Sons à Montenay 11h30 à 12h30 : **RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE** avec Florian 14h à 16h30 **DE FIL EN AIGUILLES** + **DECOS DE NOEL** 14h à 16h **« DES MOTS et +++… »** avec Hubert	**Vendredi 20** *(Télétravail)* 10h à 11h puis 11h à 12h **ÇA BOUGE A L'EDI** à l'Atelier
Lundi 23 10h à 12h : **AUTONOMIE NUMERIQUE** avec l'ASEPT	**Mardi 24** A 10h : **LES PITCHOUN'S** Shiatsu Bébé à Chailland	**Mercredi 25** *(Télétravail le matin)* 14h : **LES MINOTS** (Parents-enfants) **Au spectacle de La 3'E** « L'après-midi d'un Foehn »	**Jeudi 26** 10h à 11h30 : **FRANÇAIS FACILE**	**Vendredi 27** 9h30 à 12h – 14h à 16h30 **P'TITE BOUTIQUE** 10h à 11h puis 11h à 12h **ÇA BOUGE A L'EDI** à l'Atelier

Bien-être 14h à 16h **PEAU M'' Prendre soin de vous** *Soin du visage* avec Lynda	RDV à 13h30 (Noé Guedon) **BALADE**		14h à 16h30 **DE FIL EN AIGUILLES** 14h : **Nouveau COUTURE** **Découverte et déco** avec Lauranne	Entre 10h et 11h30: **LES PITCHOUN'S** Ambiance Montessori à St Denis
Lundi 30 10h à 12h : **AUTONOMIE NUMERIQUE** avec l'ASEPT 14h à 16h30 **PEINTURE / DESSIN** *avec Blandine* *(dernière séance du Groupe B)*				

Pour toute information, contacter ***Virginie au 02-43-04-96-79 / 07-62-50-29-37 ou lescapade@lernee.fr***

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 **:**

- L'atelier d'AUTONOMIE **NUMERIQUE** avec l'ASEPT des Pays de la Loire : Association Santé Education et Prévention sur les Territoires continue tous les lundis de novembre de 10h à 12h dans les locaux de la Communauté de Communes.
- Début d'un nouveau cycle d'atelier **PEAU M''** avec Lynda pour 2 séances ce mois-ci : soin des mains le lundi 2 et du visage le lundi 23. *5€ pour les 4 séances du cycle. – Reste*
- Deux ateliers **PEINTURE -DESSIN** avec Blandine le lundi 2 et la dernière le 30 de 14h à 16h30 - *Groupe B complet.*
- Temps **Espace CAFé – JEUX** pour se retrouver après le WE le lundi 9 autour de jeux de société. – Chacun apporte s'il peut et veut un jeu à faire découvrir. – *S'inscrire auprès de Virginie*.
- Virginie revient pour **MAY PAUSE CRéA** le lundi 16 à 14h afin de fabriquer une décoration de Noël avec le groupe A. - *Prévoir 2 € de participation - Groupe complet.*
- La **CUISINE** reprend en novembre les mardis de 10h à 13h30 : les Mirabelles le 3 – Les Marmitons le 10 et Les Chouquettes le 17.
- L'Atelier **SOPHROLOGIE** avec Marie-Laure se poursuit les mardis 3 et 17 de 14h30 à 15h30 salle convivialité du Pôle Omnisports- *Cycle commencé en septembre – Complet*.
- Venez chanter avec le groupe **CHORALE « MELI-MELO »** le mardi 10 de 14h à 15h30. *Ouvert à toutes et à tous.*
- Nous programmons 1 atelier **BALADE** le dernier mardi du mois. – RDV à 13h30 place Noé Guédon – *parcours à définir selon la météo*.
- L'Atelier **ECRITURE - MEMOIRE** est programmé le 1er mercredi du mois de 9h30 à 11
- L'atelier **« BEAUTY DAY »** est programmé le mercredi 18 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *2€ la séance mais inscription obligatoire auprès de Virginie*.
- 3ème séance ave Hubert et son **Groupe de Paroles : ON S'DIT QUOI ?!…**– *Gratuit pour des séances une fois par mois à l'Escapade de 9h30 à 11h*.
- L'atelier pour **LES MINOTS (parents-enfants)** a lieu le mercredi 25 . Nous assistons au spectacle « L'après-midi d'un Foehn » à 14h à Clair de lune + Goûter après à l'Escapade.
- Suite de la **RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE** avec Florian les jeudis 5 et 19 de 11h30 à 12h30 dans la salle de cinéma le Majestic à 'Ernée – *Cycle commencé en septembre – Complet.*
- L'Atelier **DE FIL EN AIGUILLE** a lieu tous les jeudis du mois à partir de 14h et jusqu'à 16h30. On profitera de ces après-midis pour réaliser nos décos de Noel « maison ».
- Découverte d'un atelier **COUTURE** le jeudi 26 à 14h – *6 personnes max*.. - 2€ pour la réalisation de déco de noël en tissu
- **DES MOTS et +++…** - avant dernière séance de l'année pour Découvrir l'Ecriture avec Hubert le jeudi 19 de 14h à 16h à la médiathèque d'Ernée.
- Il y aura 5 ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans ce mois-ci : le vendredi 6 pour un atelier de motricité au Dojo d'Andouillé, le vendredi 13 pour bébé lecteur à la Baconnière, le jeudi 19 pour Explora'Sons à Montenay, le mardi 24 pour un atelier Shiatsu bébé à Challand, et le vendredi 27 pour une séance Montessori à la Bagagerie à St Densi de Gastines.
- « **ÇA BOUGE A L'EDI !** » … Venez bouger avec **l'association Elan** (et Arthur). RDV tous les vendredis à 10h ou 11h à la salle l'Atelier à Ernée (sauf vacances scolaires).
- Dernière séance pour l'atelier **ARGILE** le vendredi 13 de 14h à 16h. RDV à l'Escapade – *Cycle commencé en mars - Complet*.
- Atelier **PASSION MANGAS** par Jordan qui sera présent à partir de 17h le vendredi 13 à la médiathèque pour les débutants, les curieux comme les initiés - *Gratuit et ouvert à toutes et tous*.
- La **P'TITE BOUTIQUE** ouvre seulement 2 fois ce mois-ci, les vendredis 13 e 27 novembre (horaires habituels).