

# CALENDRIER DES ATELIERS DU CIF SP

## Programme du mois de mars 2018

### **LUNDI 5 Sortie culturelle**

Exposition des sculptures de Rémy Cadier à la maison de la Gibauderie

### **MARDI 6 Atelier Cirque avec Octave Singulier \***

Équilibre, jonglage,... sous le chapiteau 10h30-12h  
ou

### **Piscine à Domitys \***

Petit groupe d'aquagym dans un bassin rien que pour nous (9h30-11h)

**Théâtre, danse...** : jeux d'expressions

### **MERCREDI 7 Atelier Cuisine\***

« A la découverte d'un repas sans viande »

**Causerie- lecture** : Portraits chinois

### **JEUDI 8 Activités Physiques Adaptées**

### **VENDREDI 9 Jeux de société, Jeux d'adresse**

Stimulons le corps et l'esprit

### **LUNDI 12 Sortie nature**

Balade à la campagne du côté de Saint- Benoît

### **MARDI 13 Piscine à Domitys\***

Petit groupe d'aquagym dans un bassin rien que pour nous (Changement d'horaires : Rendez-vous a 9H30 a l'appart)

### **Arts plastiques**

A la découverte des peintures aborigènes

### **Sortie spectacle au Théâtre Auditorium de Poitiers : Ravel, Mozart, Amy,**

**Mendelssohn...** (6 places disponibles) 18h30 à l'appart ou 19h au TAP

### **MERCREDI 14 Atelier Relaxation Sonore**

avec Othello Ravez, musicien

ou

**Causerie- lecture** : Sortie à la médiathèque

« Les femmes à l'honneur »

### **JEUDI 15 Relaxation -Shiatsu**

avec Antoine Di-Novati

### **VENDREDI 16 Chant**

avec Aurélie Amiet

### **LUNDI 19 Sortie en centre-ville de Poitiers**

Visite de la médiathèque François Mitterrand

(*Merci de prévoir de la monnaie pour vos consommations*)

### **MARDI 20 Piscine à Domitys\***

Petit groupe d'aquagym dans un bassin rien que pour nous

(Changement d'horaires : Rendez-vous a 9H30 a l'appart)

**Théâtre, danse...** : jeux d'expressions

ou

**Jeux de société**

### **MERCREDI 21 Atelier Relaxation Sonore**

avec Othello Ravez, musicien

ou

**Causerie- lecture** : Quiz TV

### **JEUDI 22 Atelier jeux de société**

**OU Activités Physiques Adaptées :**

Prévention des chutes, parcours de motricité

### **VENDREDI 23 Visite de la Huilerie de Neuville du Poitou**

A la découverte des savoirs faire de notre région

### **LUNDI 26 Sortie nature**

Balade le long du Clain sur le chemin du Sémaphore

### **MARDI 27 Piscine à Domitys\***

Petit groupe d'aquagym dans un bassin rien que pour nous

(Changement d'horaires : Rendez-vous a 9H30 a l'appart)

### **Arts Plastiques**

A la découverte des peintures aborigènes

### **MERCREDI 28 Escape Game**

Venez nous aider à résoudre des énigmes

### **JEUDI 29 Activités Physiques Adaptées**

ou **Jeux de société**

### **VENDREDI 30 Activités Physique Adaptées**

### **Lieu de Rendez Vous**

*L'Appart, 20 rue de la Clouère, Appartement 5  
86000 POITIERS*

### **Horaires**

*de 14h à 17h (sauf \* matin)*

### **Modalités**

- *S'inscrire au plus vite (8 jours avant activité) au 05 49 37 07 78 (bureau)  
ou au 09 50 21 37 72 (appart)*
- *Si vous êtes inscrits et que vous avez un empêchement, nous prévenir au même numéro*
- *Si vous souhaitez participer et que vous rencontrez un problème de locomotion, contactez-nous*
  - *Tarifs de 1 à 8 euros selon revenus (facture trimestrielle)*

### **L'équipe permanente**

*Juliette, Rémi, Émeline, Charlotte, Julien, Émilien*

### **Les intervenants**

*Antoine Di Novi (Relaxation Shiatsu), Othello Ravez (Relaxation sonore), Aurélie Amiet (Chant),  
Cie Octave Singulier (Cirque)*