



ADULTES ET SENIORS

>> Les mardis détente et relax-MIS

Tous les mardis de 9h30 à 11h30

Programme de remise en forme, gym douce, relaxation, vie pratique...

Tarif et conditions d'inscription spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.

>> Atelier couture-MIS

Mardi de 14h à 17h

>> Thé gourmand-MIS

Tous les lundis de 14h à 16h30

L'équipe de la MIS vous invite à un moment de convivialité, d'échanges et de détente.

Animations proposées : vie pratique, c'est du fait maison, sortie...

>> Bal musette et apéritif partagé

Un vendredi par mois de 14h à 17h

Profitez d'une après-midi dansante autour d'un apéritif partagé entre participants.

Informations et dates au 04 94 08 98 90

>> Contré, belote, tarot, rami,

scrabble-MIS

Un mercredi par mois de 14h à 17h

L'équipe vous propose de passer un moment de convivialité entre amis autour d'une partie de carte ou de scrabble.

Informations et dates au 04 94 08 98 90

>> Comité d'animation-MIS

L'équipe de la MIS vous invite à échanger sur la vie de votre quartier et/ou participer aux événements de la MIS.

Une fois par trimestre, informations et dates à la MIS

>> Atelier 2.0 informatique-MIS

Lundi de 10h à 12h



AIDE ET SERVICE

Aides

>> Alphabétisation-ISCT

Lundi et jeudi de 14h à 17h

>> Aide juridique-Avocat

Un mercredi par mois de 14h à 17h30

Information, dates et réservation à la Maison

des seniors et des familles au 04 98 01 15 10

Rendez-vous gratuit

>> Ecrivain Public

Mercredi de 8h30 à 12h

Sur RDV à la Maison des seniors et des familles au 04 98 01 15 10



LES EVENEMENTIELS

L'équipe de la MIS vous invite à des moments festifs et conviviaux, tout au long de l'année :

La semaine porte-ouverte : du 23 au 27 septembre 2019

Le Noël de la MIS : le 11 décembre 2019

La crêpe party : le 4 mars 2020

Le Quartier en Fête : en juin

Maison des Initiatives Sociales de La Planquette

199 Mail de la Planquette 83130 La Garde

lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

Fermé le jeudi matin

par téléphone 04 94 08 98 90 - par mail MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

Ville de La Garde



Programme animations 2019/2020



Renseignements et inscriptions à la Maison des Initiatives Sociales de La Planquette du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ou par téléphone 04 94 08 98 90



LOISIRS

BIEN-ÊTRE

>> Exercices gymniques (gym sur tabouret), artistiques et culturels-Gym'agine 83

Infos au 06 23 96 55 49

Découvrez plusieurs techniques de détente et de développement personnel.

Judi de 15h30 à 17h30 et de 18h à 20h

>> Tao, qi-gong et relaxation-Au fil du Tao

Infos au 06 62 40 46 78

Mercredi de 12h à 14h

>> Cour de gymnastique-Amicale Laïque

Infos au 04 94 75 64 83

Lundi de 19h à 20h

Mardi de 12h30 à 13h30

Judi de 12h30 à 13h30 et de 18h30 à 19h30

Vendredi de 18h30 à 19h30

>> Gymnastique féminine-Loisirs et maintien en forme Gardéen

Infos au 06 70 76 71 62

Mardi de 15h à 17h

Vendredi 13h30 à 16h30

Samedi de 18h30 à 21h30

>> Tao, relaxation et danses-Unelya

Infos au 06 25 23 12 79

Mercredi de 10h à 12h

Vendredi de 19h à 21h

Samedi de 8h30 à 10h30

>> Les ateliers santé-CCAS et le Clic du Coudon

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil. Vendredi de 9h à 11h selon les activités. Infos CCAS : 04 94 08 98 34

DANSES ET EXPRESSION CORPORELLE

>> Danse traditionnelle-ACAMP

Infos au 06 84 24 57 56

Vendredi de 19h30 à 22h

>> Fitness, zumba, et hip hop- Jeunesse et Sport

Infos au 06 70 34 35 13

Lundi de 9h à 13h30, le mardi de 9h à 12h, de 14h à 15h et de 17h à 19h, le jeudi de 9h à 12h, le vendredi de 9h à 13h30 et de 16h30 à 18h30

>> Danse orientale-Les Sables d'Or

Infos au 06 19 06 45 24

Judi de 19h30 à 22h

>> Expression scénique et corporelle-Les Arlequines Gardéennes

Infos au 06 49 37 72 56

Mardi de 19h à 20h, mercredi de 14h à 18h, samedi de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

>> Danse sportive de compétition en costume-Alors on danse !

Infos au 06 41 78 83 00

Dimanche de 9h à 13h

>> Danse de Salon-Amicale Laïque

Infos au 06 67 81 23 45

Lundi et mercredi de 18h30 à 22h

>> Danse de Salon-Garde la Kdanse

Infos au 06 66 47 76 94

Mercredi de 18h à 22h

>> Capoeira, danse brésilienne-Avenida Brasil

Infos au 06 77 51 95 81

Lundi de 17h30 à 19h et jeudi de 17h30 à 18h30

>> Danse Country -Honky Tonk Heart

Infos au 06 62 57 30 82

Lundi de 20h à 22h

>> Danse, chant et musique provençale-La Farigouletto

Infos au 06 77 46 34 31

Mardi de 20h à 22h et samedi de 16h à 19h

>> Tango Argentin-Tango bleu

Infos au 06 27 50 89 12

Dimanche de 13h à 22h

>> Combat médiévaux Le Camp des Rêves

Infos au 06 03 29 87 82

Mardi de 20h à 22h

ACTIVITES ARTISTIQUES ET MANUELLES

>> Atelier Patchwork, boutis, travaux et accessoire-Amitié Patch

Infos au 06 60 37 53 95

Vendredi de 11h à 17h

>> Atelier dessin, peinture-Arts et Loisirs 83

Infos au 06 21 24 05 13

1^{er}, 2^e et 3^e vendredi du mois de 14h à 17h

>> Atelier art floral-La Rose de Cèdre

Infos au 06 16 13 11 57

Judi de 12h à 18h



ESPACE FAMILLE

>> Vacances familles-MIS

A la journée, vacances scolaires sauf Noël. Activités parents et enfants distinctes le matin et après-midi et sorties communes à la journée et en 1/2 journée. 2.15€ par jours et par enfants. (Jeux, art créatif, coin des parents, randonnée...)

Tarif et conditions d'inscription spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.

>> Pass famille-MIS

Faite des activités pratiques et ludique et

profitez d'une sortie en famille, en période scolaire, programme à la MIS. Ateliers parents, activités parents-enfants, sortie de loisirs.

Tarif et conditions d'inscription spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.

>> Week-end famille-MIS

Séjour découverte d'un lieu en famille.

Tarif et conditions d'inscription sont spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.