

 EN SOLO, ENTRE AMIS OU ADULTES

PARTAGER

>> Café détente et solidaire* -MIS
Lundi de 14h à 16h30

L'équipe de la MIS vous invite à un moment de convivialité, d'échanges et de détente.
Activités : vie pratique, fait maison, sortie...

SE RELAXER

>> Les mardis détente et relax* -MIS

Mardi de 9h30 à 11h30

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

S'INFORMER, S'INSTRUIRE

>> Atelier 2.0* -MIS

Initiation à l'informatique

Lundi de 9h à 12h

Jeudi de 14h à 16h45

Les activités signalées par un * ont des conditions spécifiques d'inscription :
Dossier obligatoire, zone prioritaire, gratuité ou tarifs adaptés

CRÉER

>> Atelier couture* -MIS
Mardi de 14h à 16h30

ÉCHANGER, PROPOSER

>> 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

DÉCOUVRIR

>> Pass temps découverte* -MIS

Une sortie, une activité... L'équipe vous propose chaque mois de passer un moment de convivialité et de découverte.

Information et date au 04 94 08 98 90.



LA MIS AU SERVICE

Parler

>> Alphabétisation* -MIS
Lundi et jeudi de 14h à 17h

Aider

>> 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

Accompagner

>> Appui 83-CIDFF

Accompagnement socio-professionnel et juridique
Trois mardis par mois sur rendez-vous au 04 94 65 82 84



LA MIS EN FÊTE

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

La semaine porte-ouverte : du 7 au 11 septembre 2020

Le Noël de la MIS : le 9 décembre 2020

Le carnaval : en mars 2021

Le Quartier en Fête : en juin-juillet 2021

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

Jean-Louis Masson
et le Conseil Municipal
Ville de La Garde



Programme animations 2020/2021



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



LA MIS AUX ASSOCIATIONS

AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

>> Gym sur tabouret, relaxation
Gym'agine 83

Infos au 06 23 96 55 49

Découvrez plusieurs techniques de détente et de développement personnel.

Jeudi 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 gym-Amicale Laïque

Infos au 04 94 75 64 83

Lundi de 19h à 20h

Mardi de 12h30 à 13h30

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

Vendredi de 18h30 à 19h30

>> Yoga-Aum prana yoga

Infos au 06 87 61 03 15

Jeudi de 17h à 20h

>> Tao, relaxation et danses
Unelya

Infos au 06 25 23 12 79

Mercredi de 10h à 12h

Samedi de 8h30 à 10h30

>> Sophrologie-J'ose

Infos au 06 61 19 77 70

Mardi de 17h à 20h

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

Infos CCAS : 04 94 08 98 34

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil. Vendredi de 9h à 11h selon les activités.

AUTOUR DE LA DANSE ET DE L'EXPRESSION CORPORELLE

>> Expression scénique et corpo-
relle-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 traditionnelle-ACAMP

Infos au 06 84 24 57 56

Vendredi de 19h30 à 22h

>> Danse orientale-Les Sables d'Or

Infos au 06 19 06 45 24

Jeudi de 19h30 à 22h

>> Danse en ligne, de salon-Loisirs
et maintien en forme Gardéen

Infos au 06 70 76 71 62

Mardi de 15h à 17h

Vendredi de 13h30 à 16h30

Samedi de 17h30 à 21h30

>> Danse de salon-Amicale Laïque

Infos au 06 67 81 23 45

Lundi et mercredi de 18h30 à 22h

>> Danse Country -Honky Tonk Heart

Infos au 06 62 57 30 82

Lundi de 20h à 22h

Vendredi de 18h30 à 21h30

>> Modern jazz, hip-hop, expression
corporelle-Art, culture et choréole

Infos au 06 11 52 08 19

Samedi de 19h à 22h

>> Danse, chant et musique
provençale-La Farigouletto

Infos au 06 88 85 50 14

Mardi de 20h à 22h

Samedi de 16h à 19h

>> Tango Argentin-Tango bleu 83

Infos au 06 27 50 89 12

Dimanche de 14h à 21h

>> Combat médiévaux

Le Camp des Rêves

Infos au 06 03 29 87 82

Mardi de 20h à 22h

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

Infos au 06 70 34 35 13

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

de 16h30 à 18h30

AUTOUR DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

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

Infos au 06 17 57 17 46

Vendredi de 11h à 17h

>> Atelier dessin, peinture
Arts et Loisirs 83

Infos au 06 21 24 05 13

Vendredi de 14h à 17h

>> Atelier art floral-La Rose de Cèdre

Infos au 06 16 13 11 57

Jeudi de 12h à 18h

>> Atelier théâtre
Les tréteaux gardéens

Infos au 06 26 08 38 64

Mardi et jeudi de 20h à 22h

AUTOUR DU LANGAGE ET DE LA REFLEXION

>> Apprendre la langue des signes
française-A l'écoute des signes

Infos au 07 60 75 68 00

Deux mercredis par mois de 9h à 12h



LA MIS EN FAMILLE

PARTAGER

>> Vacances familles*-MIS

A la journée, vacances scolaires sauf Noël

Activités parents et enfants

ÉCHANGER

>> Pass famille*-MIS

Faites des activités pratiques et ludique en famille, en période scolaire, programme à la MIS. Ateliers parents, activités parents-enfants, sortie de loisirs.

>> Echecs-La tour prend garde

Infos au 06 35 54 23 15

Mercredi de 17h à 20h

Samedi de 9h à 12h

AUTOUR DE LA PETITE ENFANCE

>> Association d'assistance
maternelles-Les joyeux pitchounets

Infos au 06 80 66 14 04

Lundi et vendredi de 9h à 12h

VOYAGER

>> Week-end famille*-MIS

Séjour découverte d'un lieu en famille.

ACCOMPAGNER

>> Soutien scolaire renforcé*-MIS

Mercredi de 13h30 à 16h30 (primaire, collège et lycée)