



## Programme Février 2026

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>.

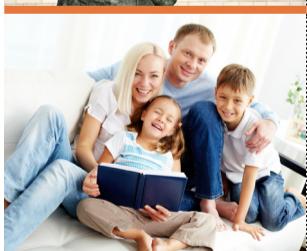
Ouverture de l'Espace de Vie  
 >Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
 >Les mercredis de 15h00 à 18h30

### Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :  
06 77 01 94 40  
 Sandrine Rethoré, Animatrice :  
07 88 10 70 61



## Février



### COURS DE YOGA

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'années et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

### AQUARELLE

Aquarelle, effet de transparence ?.... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques.  
 Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

### COURS DE DANSE enfants et ados de 6 à 17 ans

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé  
 Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée.

### DESSIN & PEINTURE

Un atelier ouvert à toutes et tous qui favorise la créativité et le partage de connaissances. Notre atelier permet à des personnes de différents niveaux techniques de se réunir autour d'une passion commune, la peinture.

### Atelier de Tricot "TRICOTE'PAPOTE"

**Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?**

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qu'ils(elles) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante.

### APPRENDRE AUTREMENT ET FAIRE SES DEVOIRS

Un groupe de 10 à 12 enfants en primaire sera accueilli et encadré par les adultes responsables du projet. Les enfants travailleront en groupe sur leurs devoirs, favorisant ainsi l'entraide entre les plus petits et les plus grands. Pendant ce temps, les parents pourront attendre leurs enfants au niveau du café associatif.

### CAFÉ LUMIÈRE

Les cafés philos sont une invitation à questionner ce qui apparaît comme acquis dans le respect d'autrui et de sa parole".

### CAFÉ PARENTS



### STAGE THÉÂTRE PETITS (8-10 ANS) AVEC L'AJC

**Tous les Mardis  
de 18h30 à 20h00**

→ Sauf le 17 février  
 Inscription : 07 86 95 45 46  
 - Animation Mike -  
 Adh : 5 € / Non Adh : 10 € / Par séance

**Tous les Mercredis  
à 15h00**

Hors vacances scolaire  
 - Animation France -  
 Inscription : 07 88 10 70 61

**Tous les Mercredi  
De 14h00 à 16h00**

Hors vacances scolaire  
 - Animation Joan -  
 Voir conditions : 07 88 10 70 61

**Tous les Jeudis  
à 19h00**

- Animation Gilbert -  
 Rens : 06 89 89 30 31

**Les jeudis 05,12,26 février  
à 14h00**

- Animation Ariane -  
 Inscription : 07 88 10 70 61

**Tous les jeudis  
à 17h30**

(hors vacances scolaire)  
 Inscription : 07 88 10 70 61

**La première séance : Jeudi 05/02**

Merci de confirmer votre participation avant le 04/02

**Samedi 07 Février  
à 10h00**

- Animation Nicolas-  
 Inscription : 07 88 10 70 61

**Samedi 07 Février  
à 10h00**

- Animation Aude -  
 Inscription : 07 88 10 70 61

**Du 09 au 13 Février  
de 9h00 à 17h00**

- Animation Isa-Hugo-Gigi-  
 Inscription : 07 88 10 70 61

## Programme Février 2026

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/gdar.lesmarches>.

Ouverture de l'Espace de Vie  
 >Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
 >Les mercredis de 15h00 à 18h30

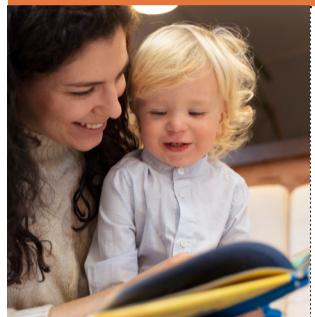
Renseignements :  
 Isabelle Savinet, Présidente :  
 06 77 01 94 40  
 Sandrine Rethoré, Animatrice :  
 07 88 10 70 61

## Février



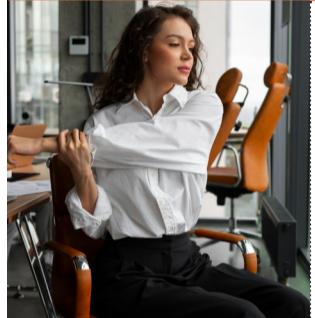
### ATELIER COLORIAGE

L'atelier de coloriage est une excellente activité pour libérer sa créativité et se détendre. Que ce soit pour les enfants ou les adultes, le coloriage peut être à la fois amusant et thérapeutique. Le GDAR c'est doté de superbes crayons de couleurs : Venez les essayer !



### LECTURE POUR LES PETITS

La lecture est un voyage magique pour les tout-petits. Elle leur permet de découvrir de nouveaux mondes, de rencontrer des personnages et d'apprendre en s'amusant. Les livres colorés et les histoires simples captivent leur imagination et leur donnent le goût de découvrir encore plus. Lire ensemble, c'est partager des moments précieux et créer des souvenirs heureux.



### "BIEN DANS SON CORPS"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleurs chroniques. Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" aussi devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.



### LES GOURMANDISES DE VALÉRIE

Aujourd'hui, avec Valérie, nous plongeons au cœur de la création pour dévoiler les secrets de la conception de nos merveilles sucrées.



### ATELIER CRÉATIF

Atelier en deux étapes : aujourd'hui décoration des pots et au mois de Mars plantation de divers plantes dans ces mêmes pots avec Eric. Aujourd'hui chaque participant pourra laisser libre cours à sa créativité, en décorant son propre pot selon ses envies. Cela donnera une touche personnelle à chaque plante qui y sera plantée. Préparez-vous à passer un moment convivial, mêlant décoration et jardinage !



### ATELIER COUTURE "Faites le vous-même"

Il vous reste des chutes de tissus ? Ne les jetez surtout pas. En couture, il nous reste très souvent des chutes dont on ne sait pas trop quoi faire. L'avantage avec les chutes de tissus c'est que ce sont des petits projets couture qui ne prennent pas beaucoup de temps.



### STAGE THÉÂTRE ADOS (11 ans et plus) AVEC L'AJC



### APRÈS-MIDI MULTISPORT

Découvrez un après-midi MultiSport convivial et dynamique, où petits et grands peuvent s'amuser et se défouler. Au programme : des parties endiablées de baby-foot, des matchs rapides de ping-pong, et bien d'autres activités sportives pour partager des moments de plaisir et de compétition amicale. Venez nombreux pour profiter d'un après-midi sportif, ludique et plein de bonne humeur !

**Lundi 09 février**  
**à 16h30**  
 - Animation Marie -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Lundi 09 février**  
**à 18h00**  
 - Animation Sandrine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Lundi 09 Février**  
**à 19h30**  
 - Animation Loren Maramotti -  
 Ostéopathe D.O  
*Inscription : 07 88 10 70 61*  
 Adh : Gratuit / Non Adh : 4 €

**Mardi 10 Février**  
**à 16h30**  
 - Animation Valérie -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**jeudi 12 Février**  
**à 16h30**  
 - Animation Gilbert-Éric -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 14 Février**  
**à 10h00**  
 - Animation Lisa et Amandine -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Du 16 au 20 Février**  
**de 9h00 à 17h00**  
 - Animation Isa-Hugo-Gigi -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Lundi 16 Février**  
**à 16h30**  
 - Animation Sandrine - Gilbert -  
*Inscription : 07 88 10 70 61*

## Programme Février 2026

Plus d'infos sur  
<https://www.facebook.com/gdar.les-sables-dolud>

Ouverture de l'Espace de Vie  
 >Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30  
 >Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :  
 Isabelle Savinet, Présidente : 06 77 01 94 40  
 Sandrine Rethoré, Animatrice : 07 88 10 70 61

## Février



### SOIRÉE JEUX DE RÔLE DONJON ET DRAGON



### RELAX'SON

Aux sons d'une voix ou d'un instrument

La méditation sonore peut être particulièrement utile pour la concentration. Les sons agissent comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.



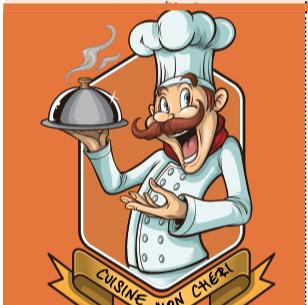
### GOÛTER AU GDAR

Venez savourer des gaufres ou crêpes ? Surprise ! préparées à "quatre mains".



### TRIBU'ZIC *Chant et percussion*

À travers de petits instruments comme tambourins, claves ou maracas, les participant(e)s découvriront la diversité sonore tout en développant leur sens rythmique. Chaque séance favorisera l'expression vocale, avec des jeux vocaux et un chant collectif.



### CUISINE MON CHÉRI

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous ! Au programme : des recettes simples, savoureuses et faciles à réaliser.

Aujourd'hui préparation pour régaler les adhérents, en vue de l'Assemblée Générale du GDAR



### Initiation à la Couture pour les Enfants

L'initiation à la couture pour les enfants est une activité ludique qui permet aux jeunes de développer leur créativité : Apprentissage de la couture à la main et de l'utilisation de la machine à coudre..

- À partir de 8 ans -Apporter Pique-Nique



### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU GDAR

Nous vous invitons nombreux à venir découvrir le bilan de nos activités passées et à venir.

Cette assemblée se terminera par un apéritif dinatoire convivial préparé par l'équipe de "CUISINE MON CHÉRI"



### Croche'thé

Venez apprendre les bases du crochet, ou se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.



### Club Manganime

- Animation Lucy, Mathéo, William -

**Mardi 17 Février**

**à 19h30**

- Animation Ozame -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Mercredi 18 Février**

**à 18h30**

- Animation Susie -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Jeudi 19 Février**

**à 16h30**

- Animation Isa-Sandrine -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Jeudi 19 Février**

**à 18h30**

- Animation Luc-

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 21 Février**

**à 10h00**

- Animation Éric - Gilbert -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 21 Février**

**de 10h00 à 16h30**

- Animation nos couturières-

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 21 Février**

**à 19h00**

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 28 Février**

**à 15h00**

- Animation Sandrine -

*Inscription : 07 88 10 70 61*

**Samedi 28 Février**

**à 17h30**

*Inscription : 07 88 10 70 61*