Le Trait d'Unions

Programme 2026-2027

LES ATELIERS ADULTES

du Trait d'Unions

Santé

MARCHE ACTIVE

Lundi départ à 8h45 (hors vacances scolaires)

Vous êtes un bon marcheur ? Vous souhaitez découvrir de nouveaux sentiers de randonnée ? Rejoignez-nous !

De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)

Une sortie à la journée une fois par mois

CUISINE « MANGER SAIN POUR TROIS FOIS RIEN »

Le dernier mardi de chaque mois de 10h à 14h (hors vacances scolaires)

Cuisiner du bon et du bio à petit prix, partager un repas, tout ça dans la bonne humeur !

De 20€ à 52€ (10 tarifs selon vos revenus)

GYM DOUCE

Mercredi de 10h à 11h30 (hors vacances scolaires)

Activité physique adaptée aux séniors et aux personnes non sportives. Travail de différentes zones du corps.

De 16€ à 90€ (10 tarifs selon vos revenus)

MARCHE DOUCE

Jeudi départ à 9h (hors vacances scolaires)

Séance de marche ouverte aux personnes qui débutent. Le groupe s'adapte au rythme de chacun.

De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)

ATELIER MÉMOIRE

60 ans et +

Vendredi de 11h à 12h

(2 périodes possibles : Septembre-Décembre ou Janvier-Avril 12 séances par période, hors vacances scolaires)

Entretenir et développer ses capacités de mémorisation de manière ludique et collective.

De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)

Bien-être

SOINS ET BIEN-ÊTRE

Le dernier lundi de chaque mois de 14h à 15h30 (y compris pendant les vacances scolaires)

Un moment de détente et de partage en petit groupe. Séances de soins et de création de cosmétiques.

De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)

ESTIME ET MOI

Jeudi de 14h à 16h30

(11 séances dans l'année, y compris pendant les vacances scolaires)

Groupe d'échange et de partage bienveillant. Programme élaboré par les participantes. Inscriptions et renseignements au 02 44 02 40 90.

Gratuit

Réunion d'information en octobre.

Loisirs

SCRABBLE

Mardi et Vendredi de 14h à 16h30
(y compris pendant les vacances scolaires)

Version duplicate du jeu bien connu *(tirage identique pour chacun des joueurs)*.

De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)

ATELIER D'ÉCRITURE

Le dernier jeudi de chaque mois de 14h30 à 16h30
(y compris pendant les vacances scolaires)

Venez prendre du plaisir avec les mots dans un climat de liberté et de confiance.

De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)

Une sortie à l'extérieur du Trait d'Unions sera organisée

SOPHROLOGIE

Jeudi de 9h45 à 10h45 et de 10h45 à 11h45 (hors vacances scolaires)

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

De 17€ à 130€ (10 tarifs selon vos revenus)

PEINTURE SUR SOIE

Lundi de 8h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)

Venez découvrir ou redécouvrir la technique de la peinture sur soie.

De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)

PEINTURE ET DESSIN

Un après midi par semaine (mercredi, jeudi ou vendredi) de 13h30 à 17h
(hors vacances scolaires)

Différentes techniques d'expression vous seront proposées pendant ces séances *(acrylique, aquarelle, pastel)* sur tous supports.

De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)

Peinture à la journée une fois pas mois

COUTURE

Lundi de 14h à 16h30 (hors vacances scolaires)

Découverte ou entrainement, venez pratiquer la couture en groupe ! Création de petits objets et réparation.

De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)

JARDIN PARTAGÉ

Vendredi de 9h30 à 11h30
(y compris pendant les vacances scolaires)

Atelier pédagogique d'apprentissage du jardinage. Culture de légumes et de plantes aromatiques et ornementales.

Gratuit

Inscription obligatoire

les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre

Les tarifs sont au Quotient Familial *(Quotient Familial CAF ou calculé selon votre relevé d'imposition 2026).*

L'adhésion au Trait d'Unions est obligatoire : 10€

Début des ateliers la semaine du 14 septembre.

Possibilité de faire une séance d'essai avant de s'inscrire définitivement.

Ateliers animés par des bénévoles ou des professionnels expérimentés et formés.

CONTACTS

Le Trait d'Unions

20 Bd des Glonnières - 72 100 Le Mans

02 43 50 17 90 letraitdunions@lemans.fr

Le Trait d'Unions

letraitdunions

Le Trait d'Unions - Le Mans

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Illustrations magnific I Mise en page atelier-ju.fr