

# A.E.D.A.H.

## Association éducative et amicale de HANCHES Année 2019 – 2020

ACTIVITES POUR LES ADOLESCENTS ET ADULTES

prix/trimestre



**Percussions et danses d'Afrique de l'Ouest** : djembé, doum...

Mercredi	20h30 à 22h00	Salle polyvalente	40€*
----------	---------------	-------------------	------

**Photo :**

Vendredi	21h00 à 22h30	Point rencontre	40€*
----------	---------------	-----------------	------

**Sculpture sur bois** : tous les 15 jours

Mardi	20h00 à 22h00	bibliothèque	80€
-------	---------------	--------------	-----

**Sophrologie, relaxation** : gestion du stress, détente mentale et corporelle.

Mercredi débutants	18h45 à 19h45	bibliothèque	110€
Mercredi confirmés	20h15 à 21h15	bibliothèque	110€

**Stretching postural** : Des postures simples et une respiration contrôlée pour se recharger en énergie et en mieux-être

Vendredi	12h15 à 13h15	Salle omnisports	60€
----------	---------------	------------------	-----

**Taï chi chuan** : est un des aspects santé des arts martiaux, chorégraphie de mouvements et de respirations sur fond musical que chaque élève adapte à sa capacité

Atelier découverte	18h30 à 19h30	Salle polyvalente	gratuit
Mercredi 4 et 11 sept	19h30 à 20h30	Salle polyvalente	
Mercredi	18h30 à 19h30	Salle polyvalente	60€
Mercredi	19h30 à 20h30	Salle polyvalente	60€

**Théâtre** : impro, mime, travail de la voix, mise en scène, spectacle.

Vendredi 10-13 ans	17h30 à 19h00	Salle polyvalente	65€
Vendredi plus de 14 ans	19h00 à 20h30	Salle polyvalente	65€
Vendredi adultes	20h45 à 22h45	Salle polyvalente	84€

**Yoga** : intégral et thérapeutique, développement harmonieux.

Jeudi	19h00 à 20h00	Salle polyvalente	80€
-------	---------------	-------------------	-----

Espace de vie sociale de la CAF  
Agréée : Direction de la Jeunesse et des Sports

*Des activités pour tous, tout au long de l'année*

**L'accueil et aide aux devoirs** : prise en charge des enfants de l'école au Point rencontre. Puis, goûter, devoirs, activités ...

**Les vendredis de l'A.E.D.A.H.** Divers ateliers conférences sur les thèmes tels que santé, bien-être, questions sociales ou d'actualités...

- **Le dernier vendredi de chaque mois** à partir de 20h00, salle polyvalente ou bibliothèque (libre participation aux frais).

**Le Répare Café** : donner une nouvelle vie aux vêtements, aux outils de jardin, au petit électro-ménager, au matériel informatique... avec l'aide de bénévoles,

**Et, un Ecrivain Public** : vous aidera pour rédiger ou remplir tous courriers, documents administratifs ou personnels

- **Le dernier samedi de chaque mois** de 16h00 à 18h00 au « Point rencontre » et à la bibliothèque (à côté de l'église)

**Vide atelier couture et laine :**

- **le 13 octobre 2019**, salle polyvalente, Inscription avec le programme **du 1<sup>er</sup> au 30 septembre 2019.**

**Exposition** : « L'art dans tous ses états » : 1<sup>ER</sup> et 2 février 2020.

**La vente de livres d'occasion** : vente de livres à petits prix : 16 et 17 mai 2020.

**Stages de sculpture sur stéatite** : pendant les vacances scolaires, découvrir la sculpture sur pierre tendre pour les enfants, ados, et adultes.

**La bibliothèque** : est ouverte **du lundi au vendredi de 16h30 à 18h30 et le dimanche de 10h à 12h.** En partenariat avec la bibliothèque départementale pour un choix plus varié de documents papiers ou numériques.

**La bibliothèque de rue** : Vous pouvez emporter, rapporter, déposer des livres pour tous. Ex-cabine téléphonique, rue du Paty

**Et les ateliers pour enfants, ados, adultes et parents/enfants** 