



La programmation d'octobre

à l'Alma des Aspres - Espace de Vie Sociale



ATELIERS MEMOIRE

MER 01/10 - 15/10 - 29/10
14H-15H30 À FOURQUES

Venez stimuler votre mémoire avec des petits jeux amusants.
Pour les adultes et seniors. **SUR INSCRIPTION**

INITIATION CLOWN

SAM 04/10
14H30-16H30 À OMS

Et si vous découvriez les joies de l'art du cirque ?
Autour d'un moment amusant, initiez vous au clown !
Tous publics à partir de 12 ans. SUR INSCRIPTION

CAFé DES MAMANS

MAR 14/10
9H-10H À LLAURO

Moment de discussion et d'échanges entre mamans.
Ouvert à toutes.

ATELIER SOPHROLOGIE

MER 15/10
19H-20H À FOURQUES

Le cycle de sophrologie continue, avec ce mois-ci une Initiation à la relaxation.
Tous publics à partir de 12 ans.
SUR INSCRIPTION

INITIATION TANGO ARGENTIN

SAM 18/10
À FOURQUES - HORAIRES À VENIR

Venez découvrir et vous initier à cette belle danse qu'est le tango ! Chaussures glissantes appréciées.
Tous publics. SUR INSCRIPTION

ATELIER BIEN-ETRE

MER 22/10
HORAIRES & LIEU A VENIR

Ateliers bien-être couplant sophrologie et art-thérapie, en 2 temps.
Pour les enfants. SUR INSCRIPTIONS.

ATELIERS CREATIFS

MAR 21/10 & 28/10
DATES & LIEUX A VENIR

MER 29/10 À TORDERES
10H-12H

Fabrication de masques pour Halloween.
Atelier d'argile "gargouilles effrayantes".
Tous publics.

SORTIE/VISITE SAFRANIÈRE

DIM 26/10
9H À LA SAFRANIÈRE DE CALMEILLES
OU 8H15 À FOURQUES

Visite de la Safranière des Aspres ! Ensemble, allons découvrir les secrets de cette épice pleine de mystères !
Tous publics. SUR INSCRIPTION

ATELIER CUISINE & APÉRO PARTAGÉ DÉGUISÉ

VEND 31/10
10H30-12H30 À FOURQUES

Cuisinons ensemble en vue de l'apéro partagé déguisé spécial "Halloween".
TOUS PUBLICS

17H-20H À FOURQUES

Qui dit 31 octobre dit Halloween ! On se retrouve pour un apéro partagé effrayant, déguisé, et en musique !
TOUS PUBLICS

Infos & inscriptions :

morgane.calmettes@mouvement-rural.org
06 67 25 58 40

