

# PASS'ÂGES

## Activités pour adultes

Programme  
septembre 2024 – juin 2025



ESPACE   
MOSAÏQUE  
Centre socio-culturel

Avec le soutien de :

  
la  
Charente  
Maritime

  
Carsat  
Centre Ouest

  
Communauté  
de Communes  
Aunis  
Atlantique

# Pour participer aux ateliers

## Tarifs et réservations

- Adhésion annuelle de 1€ minimum
  - 3€ par séance
- Gratuit pour Karaoké, Cap'Rando, Cap'Vélo, « Shi causons d'même », de la graine à l'assiette, partage de lectures

## Réservation obligatoire

au 05 46 01 94 39

## Sommaire :

Danse'Pop	p3
Foulée Paisible	p4
Cap'Rando	p5
Pause Yoga et Pilates	p6
Cap'Vélo	p7
Cap'Gourmet	p8
Karaoké	p9
Généalogie	p10
De la graine à l'assiette	p11
Partage de lectures	p12
Schi y causons d'même	p13
Arts Créatifs	p14
Créa'Tiss	p15



# Danse'Pop

Un atelier pour danser et  
apprendre  
à danser toute sortes de danses

**2 jeudis par mois de 18h à 20h**

RDV à la salle des fêtes de Saint Cyr du Doret  
3 route de Fontenay le Comte

**Sur inscription**  
**20 personnes maximum**  
**3€ par personne**

Intervenant : Hugues  
de l'association « Hop Swing Hop »



prochains  
ateliers :  
3 et 17 octobre  
7, 21 et 28 novembre  
12 décembre



# Foulée Paisible

Une sortie d'une heure en pleine nature  
pour prendre soin de soi  
en marchant à son rythme

**Tous les lundis de 11h à 12h**

RDV au 27 rue de Benon à Courçon

Intervenant : Dorian  
chargé de prévention  
SIEL Bleu charente Maritime

**3€ par personne**



# Cap'Rando

Une sortie de 2h30  
avec le club de randonnée  
de l'Espace Mosaïque

**Tous les mardis de 9h à 11h30**

RDV au parking de la piscine de Courçon

**Gratuit**



# Pause Yoga/Pilates

**Yoga :** Une séance d'une heure pour prendre soin de soi en respectant son corps tout en douceur

**Pilates :** Un sport doux et tonifiant pour un renforcement musculaire

**Yoga :** Tous les mercredis de 18h à 19h  
**Pilates :** Tous les vendredis de 18h à 19h

2 Bis place du marché à Courçon

**Intervenante :** Nataliya DAMOUR

**Sur inscription**

**10 personnes maximum**

**3€ par personne**



# Cap'Vélo

Des balades pour prendre  
soin de soi, partager ce loisir  
avec d'autres amateurs,  
rencontrer du monde et découvrir le coin

**Tous les lundis et vendredis  
dès 9h**

Durée adaptée  
selon les participants (1 à 2 h)

Annulation  
de l'activité  
en cas de  
mauvais temps

**Gratuit**

RDV : 5 rue du cours à Courçon



# Cap'Gourmet

Un atelier pour bien manger tout  
en se faisant plaisir!  
Après des achats sur le marché  
vous cuisinez et dégustez ensemble

## 1 mercredi par mois de 10h à 14h

Salle municipale de Cram Chaban

Sur inscription  
15 personnes maximum  
3€ par personne

Prochains ateliers :  
25 septembre  
16 octobre  
6 et 27 novembre  
18 décembre



# Karaoke

Rien de tel q'une séance de karaoke  
pour passer un bon moment  
et se détendre en chanson

**2 jeudis par mois de 17h30 à 19h30**

Salle du 2 bis place du marché à Courçon

Prochains ateliers :

2024 :

12 et 26 septembre

10 et 24 octobre

7 et 21 novembre

5 et 19 décembre

2025 :

9 et 23 janvier

6 et 20 février

6 et 20 mars

3 et 17 avril

15 mai

5 et 19 juin

Sur inscription

12 personnes maximum

Gratuit



# Généalogie

Vous souhaitez partir à la recherche de vos ancêtres, nous vous accompagnons dans vos démarches sur internet

**1 mardi par mois de 17h30 à 20h30**

Salle du 2 bis place du marché  
à Courçon

## Prochains ateliers :

**2024 :**

**17 septembre**

**15 octobre**

**19 novembre**

**17 décembre**

**Intervenante :** Coralie VERDIER

**Sur inscription**

**3€ par personne**

**2025 :**

**14 janvier**

**11 février**

**18 mars**

**15 avril**

**13 mai**

**17 juin**



# De la graine à l'assiette

Un atelier pour jardiner  
ou apprendre à jardiner,  
et avoir de beaux légumes de saison.

**Les mercredis et vendredis  
de 9h à 11h**

« Les jardins du son »  
route de marans à Courçon

**Gratuit**



# partage de lectures

**Un temps de partage pour les amateurs  
de lecture. Venez échanger autour  
de vos coups de coeurs, le temps d'un  
moment convivial**

**Tous les 3ème vendredi du mois**

**Salle du 2 bis place du marché  
à Courçon**

gratuit



# « Schi y causons d'même »

Le patois est à l'honneur!  
Un moment de partage en patois  
pour vivre cette langue locale

**le dernier mercredi du mois  
de 10h à 12h**

**Gratuit**

Animé par : Alain GERNOUX



# Arts Créatifs

Un moment de créativité et de détente,  
venez découvrir de nouvelles techniques,  
pour réaliser vous-même des objets de  
déco ou des petits cadeaux

**Tous les lundis de 14h15 à 16h15**

Lors des vacances scolaires les enfants  
ou petits enfants sont les bienvenus

Salle des associations à Courçon

**1.50€ par personne  
par atelier**



# Créa'Tiss

A partir d'accessoires, de tissus et de vêtements récupérés, laissez votre imagination créer ou customiser vêtements, sac à main ...

**Tous les jeudis de 14h à 16h30  
et les vendredis  
des semaines impaires**

**Gratuit**

Au pôle social  
de « la nouvelle laiterie »  
de St Jean De Liversay



# Où nous trouver ?

## À COURÇON



### Espace Mosaïque

27 rue de Benon  
17170 Courçon  
05 46 01 94 39  
[accueil@espacemosaïque.fr](mailto:accueil@espacemosaïque.fr)

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi  
> 9h à 12h30  
> 13h30 à 17h30  
le mardi 11h à 12h30  
13h30 17h30

 Suivez nous sur facebook



Ne pas jeter sur la voie publique

