Expression corporelle adultes



Arts corporels internes —Taï Chi Chuan

Jean-Paul (EPIS)

2 02 40 83 54 32 et 06 98 57 56 03

Lundi 18h Mercredi 10h30 et 14h30



Daniel

2 02 40 35 50 63

Vendredi 10h45

Gymnastique active (Dyna Gym), en musique 1h

Club Sport Santé Bien Etre

Annie 2 06 63 68 00 20 Patricia 2 06 72 38 27 35

Certificat médical obligatoire

Lundi 15h45 Mardi 16h00 Mercredi 9h 45

> Jeudi 11h Vendredi 9h15

Gymnastique fitness (Gym Forme), 1h

Nathalie (secrétaire)

206 95 26 40 86

□ contact@gymforme.com

Certificat médical obligatoire

Lundi 14h15 & 19h45 & 20h45 Mardi 20h15

Jeudi 9h15 & 12h30

Site: www.gymforme.com

Sophrologie

Méditation, relaxation, gestions des émotions

et du stress Valérie

2 06 79 68 18 78

□ ploumion.sophrologue@gmail.com

Site: http://valerieploumion-sophrologue.fr/

Lundi 14h30 Mardi 10h30 & 12h30

★ Hattha yoga

Dominique

2 06 23 22 57 37

 □ coursyogamangin@gmail.com Certificat médical obligatoire

Lundi 17h00 & 18h15 & 19h30

Jeudi 18h15 & 19h30

Vendredi 18h & 19h

Pilates

Amélie

2 06 72 52 39 45

□ ameliepilatesnantes@gmail.com

Certificat médical obligatoire

L'association Mangin Ile Beaulieau est une association Loi 1901, dirigée uniquement par des bénévoles sans orientation politique ou confessionnelle

Pour tout essai d'activité une participation de 4 euros sera demandée.

ACCUEIL—PERMANENCES

Mercredi 14h à 16h Jeudi 15h à 17h

PORTES OUVERTES

Mercredi 7 Septembre 2022 de 13h à 19h

Association M.I.B

12 rue Anatole de Monzie, 44 200 Nantes

Bus 26 Arrêt Leyques C5 et Busway Arrêt Ile de Nantes Tram L.2 et L.3 Arrêt Mangin

2 02 40 35 50 63

@ http://asso.mangin.free.fr

2022/2023

Association Mangin Ile Beaulieu



Bienvenue dans nos ateliers

Des chiffres et des lettres — Danse (AFMD) Pergamano — Groupe vocal hommes—Tarot Calligraphie — Peinture sur soie—Yoga Scrapbooking - Couture - Tai chi Rando — Aquarelle — Dessin et peinture -Enluminure — Country — Sophrologie Gymnastique active — Gymnastique fitness Pilates — Atelier nature — Anglais Baby Gospel - Bibliothèque



Activités enfants

Beaulieu Danse A.F.M.D (enfants, adolescents, adultes)

Catia & PaulineMardi17h45 à 20h☎ 06 35 96 56 33Mercredi☒ afmd@gmail.com14h à 21H15Site: www.beaulieudanse.comJeudi

Atelier nature (enfants et parents)

Sarah

2 06 60 05 89 20

⊠dreambag.art@gmail.com

Nouveau

Un samedi sur deux

17h45 à 22h30

10h à 12h

Baby Gospel

Éveil musical et linguistique pour enfants et parents

Esther

2 06 21 83 59 17

⊠<u>babygospelnantes@gmail.com</u>

Nouveau

Vendredi 9h30 à 11h

Activités culturelles

Anglais 🖈

Alison

2 02 40 57 15 40 ou 06 70 04 04 30

Mardi 14h30 Mercredi (conversation) 9h30

Vox Atlantis (groupe vocal d'hommes)

 Jean-Claude
 Vendredi

 ☎ 06 87 67 55 52
 20h à 22h

 ☑ choeur@voxatlantis.org
 20h à 22h

 Site: voxatlantis.org

Activités manuelles adultes

Art sur papier, pergamano

Carte, signets, menus, décorations de tables

Marie-Thérèse

2 06 79 68 71 49

Elsa

Lundi

14h30 à 16h30

★ Calligraphie—Enluminure

☎ 09 51 83 03 23 ou 06 88 83 89 25

□ rousseaumt@gmail.com

Mercredi

13h45—15h45 16h à 18h 18h15 à 20h15

17h30 à 20h30

Nouveau

Scrapbooking

 Sandrine
 Mardi (1 par mois)

 9h30 à 12h30

 ☎ 06 07 16 92 07
 13h15 à 16h15

 ☑ sandrine-montmaurs44@orange.fr
 Jeudi (1 par mois)

Couture (débutant ou confirmé)

Brigitte Jeudi 9h & 14h

2 06 83 29 54 81

<u>brigitte44polo@gmail.com</u>

Couture (débutant)

 Céline
 Mardi

 14h à 16h30

 2 06 80 11 27 26

 2 henafcel@gmail.com

 17h à 19h30

Peinture sur Soie

 Bernadette
 Mardi

 2 02 40 48 12 14 ou 06 52 24 06 36
 16h30 à 19h30

 ✓ berny.merlet@sfr.fr
 Vendredi

 14h à 17h30

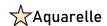
Dessin—Peinture (initiation & perfectionnement)

 Véronique
 Jeudi

 ☎ 02 40 74 40 27 ou 06 49 11 47 05
 9h à 11h

 ☒ verog240@gmail.com
 11h à 13h

 Site: ateliers-veronese-nantes.fr
 11h à 13h



Rachel

2 06 24 20 22 18

Nouveau

Mercredi

9h30 à 11h30

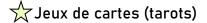
Activité pédestre adulte

RDV Parking Association Groupe de randonnée affilié à la FFRP. Limité à 50 randonneurs Marche de 8 à 12 Kms Certificat médical obligatoire

 Claude
 Mardi

 ☑ 44clod44@gmail.com
 13h15 à 18h00

Activités Ludiques adultes



 Marie-Pierre & Krystina
 Jeudi

 ☎ 02 40 47 63 58
 14h à 17h30

Dans la bonne humeur des jeux de mots, faire travailler sa mémoire

Claudette

2 02 51 70 22 00 ou 06 38 70 44 10

Jeudi 14 à 16h

Bibliothèque pour tous

Abonnement Annuel CBPT

Un choix important renouvelé 4 fois dans l'année. Livres à gros caractères. Romans, romans policiers, biographies, documentaires, BD.

Mercredi

Danielle

2 06 58 27 37 70

Mardi 15h à 18h

15h à 18h00

Vacances scolaires
Mercredi 15h à 18h

Jeudi 14h30 à 17h30