

<p><u>Lundi 2r</u> Bien-être 14h à 16h PEAU M'' Prendre soin de vous <i>Soin des pieds avec Lynda</i></p>	<p><u>Mardi 3</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Mirabelles) <i>Repas festif</i></p> <hr/> <p>14h à 15h30 CHORALE « MELI-MELO » avec Alain</p> <p>15h à 16h SOPHROLOGIE avec Marie-Laure</p>	<p><u>Mercredi 4</u> 9h30 à 11h ECRITURE - MEMOIRE</p>	<p><u>Jeudi 5</u> 11h30 à 12h30 : RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE avec Florian</p> <hr/> <p>14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES + DECOS DE NOEL</p>	<p><u>Vendredi 6</u> 9h30 à 12h – 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI à l'Atelier A 10h : LES PITCHOUN'S Psychomotricité à St Denis</p> <hr/> <p>14h à 16h BIJOUX EN MACRAME avec Lucia</p>
<p><u>Lundi 9</u> 14h à 16h30 MY PAUSE CRéA avec Virginie <i>Bricolage Noël</i></p> <p>Bien-être 14h à 16h PEAU M'' Prendre soin de vous <i>Mise en beauté et démaquillant maison avec Lynda</i></p>	<p><u>Mardi 10</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Marmitons) <i>Repas festif</i></p>	<p><u>Mercredi 11</u> 9h30 à 11h ON SE DIT QUOI ?!... « Groupe de paroles » avec Hubert</p> <hr/> <p>14h à 16h : LES MINOTS <i>Yoga -Relaxation (Parents-enfants)</i></p>	<p><u>Jeudi 12</u> 10h à 11h30: A CUP OF TEA <i>Conversation anglaise avec Kameela</i></p> <hr/> <p>14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES A partir de 14h : FRESQUE de NOEL avec Aurélie</p>	<p><u>Vendredi 13</u> 10h à 11h puis 11h à 12h ÇA BOUGE A L'EDI : à l'Atelier</p> <hr/> <p>9h30 à 12h – 14h à 16h30 P'TITE BOUTIQUE Special NOEL</p> <hr/> <p>14h à 16h : ARGILE avec Isabelle</p> <p>Oser jouer...pour lire ! 14h à 15h30 : C'EST FACILE DE JOUER à la médiathèque d'Ernée!</p>
<p><u>Lundi 16</u> 14h à 16h30 DESSIN -PEINTURE avec Blandine</p>	<p><u>Mardi 17</u> 10h à 13h30 CUISINE (Les Chouquettes) <i>Repas festif</i></p> <hr/> <p>15h à 16h SOPHROLOGIE avec Marie-Laure</p>	<p><u>Mardi 18</u> A 9h30 : LES PITCHOUN'S Atelier Nesting à L'Escapade avec A.L DELEUZE (sage-femme à la PMI)</p> <p>9h30 à 11h BEAUTY DAY (épilation avec Michelle)</p>	<p><u>Jeudi 19</u> A 10h : LES PITCHOUN'S Explora'Sons à Montenay</p> <p>A partir de 10h : INFORMATIQUE 11h30 à 12h30 : RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE avec Florian</p> <hr/> <p>14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES</p>	<p><u>Vendredi 20</u> Projet Cinema 2025 14h30 : PROJET « Ce qui nous Lie » au Cinemajesctic d'Ernée</p> <hr/> <p>+ Réveillon solidaire club de l'ELAN</p>
<p><u>Lundi 23</u></p>	<p><u>Mardi 24</u></p>	<p><u>Mercredi 25</u></p>	<p><u>Jeudi 26</u> 14h à 16h30 : DE FIL EN AIGUILLES</p>	<p><u>Vendredi 27</u> RDV à 13h30 : BALADE (RDV place Noé Guédon)</p>

Congés les 30 et 31 décembre

JOYEUSES FETES DE FIN D'ANNEE A TOUTES ET A TOUS !

LUMINOTHERAPIE : Accès gratuit et ouvert à tous et à toutes en prenant RDV auprès de Virginie au 07.62.50.29.37 ou lescapade@lernee.fr.

Inscriptions :

Les **inscriptions** pour les ateliers se font auprès de Virginie hors temps d'atelier déjà prévus selon l'emploi du temps.

Il est **IMPORTANT** de me prévenir avant chaque atelier. *Merci de votre compréhension.*

La participation aux ateliers reste libre et non obligatoire. Si vous êtes intéressés par les ateliers de l'Escapade et souhaitez poursuivre les activités, vous pourrez remplir une **fiche d'accueil**.

Infos pratiques concernant les ateliers :

- Deux dernières séances du cycle d'atelier **PEAU M'** avec Lynda : soin des pieds le lundi 2 et mise en beauté + fabrication d'un démaquillant le lundi 9.
- Virginie propose une séance **MAY PAUSE CRÉA** le lundi 9 à 14h afin de fabriquer une décoration de Noël. - *Prévoir 2 € de participation*
- Atelier **PEINTURE -DESSIN** avec Blandine le lundi 16 de 14h à 16h30.
- La **CUISINE** se poursuit les mardis suivants de 10h à 13h30 : les Mirabelles le 3 – Les Marmitons le 10 et Les Chouquettes le 17.
- Venez chanter avec le groupe **CHORALE « MELI-MELO »** et Alain le mardi 3 de 14h à 15h30. *Ouvert à toutes et à tous.*
- L'Atelier **SOPHROLOGIE** avec Marie-Laure se poursuit et se termine les mardis 3 et 17 de 15h à 16h salle convivialité du Pôle Omnisports- *Cycle commencé en octobre.*
- L'Atelier **ECRITURE - MEMOIRE** est programmé le 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 11h.
- « **Groupe de paroles** » **ON SE DIT QUOI ?!**... le mercredi 11 entre 9h30 et 11h avec Hubert – *Cycle commencé en octobre* .
- L'atelier pour **LES MINOTS (parents-enfants)** a lieu le mercredi 11 aussi dès 14h. On préparera Noël en détente grâce à Elsa qui fera une séance Yoga Relaxation spéciale Parents/ Enfants.
- L'atelier « **BEAUTY DAY** » avec Michèle est programmé le mercredi 18 entre 9h30 et 11h pour l'épilation. *Gratuit mais inscription obligatoire auprès de Virginie.*
- L'atelier **INFORMATIQUE** avec Kévin est prévu 1 seule fois ce mois-ci, le jeudi 19 à partir de 10h en salle Informatique dans les locaux de Communauté de Communes de l'Ernée (CCE).
- Suite et fin de la **RELAXATION PAR INDUCTION MUSICALE** avec Florian les jeudis 5 et 19 de 11h30 à 12h30 dans la salle de cinéma le Majestic à Ernée – *Cycle commencé en septembre*
- Il y aura 3 ateliers **PITCHOUN'S** pour les parents et enfants de 0-3 ans ce mois-ci : un atelier Psychomotricité le vendredi 6 à 10h au dojo de St Denis de Gastines, un atelier Nesting avec la sage-femme de la PMI le mercredi 18 à 9h30 à l'Escapade et le jeudi 14 à 10h pour Explora 'Sons à la garderie de Montenay.
- Kameela vous retrouve pour **A CUP OF TEA Conversation anglaise** le jeudi 12 entre 10h et 11h30. *Gratuit mais auprès de Virginie – Il reste des places !*
- L'Atelier **DE FIL EN AIGUILLE** a lieu tous les jeudis du mois à partir de 14h et jusqu'à 16h30, au même moments que les **DECOS DE NOEL** « maison ». Aurélie revient faire ses décors des fenêtres que nous peindrons le jeudi 12
- « **ÇA BOUGE A L'EDI !** » ... Venez bouger avec l'**association Elan (et Solène)**. RDV tous les vendredis (hors vacances scolaires) à 10h ou 11h à la salle l'Atelier à Ernée sauf le vendredi 20 : réveillon solidaire – *Encore des places sur le 2^{ème} groupe à 11h.*
- Une séance de **BIJOUX EN MACRAME** avec Lucia le vendredi 6 – 8 personnes maximum – 2€ le bijou. Confection d'un bracelet – *Des places encore disponibles !*
- Dernier Atelier **ARGILE** le vendredi 13 de 14h à 16h. RDV à l'Escapade – *Cycle commencé en mars.*
- Nous programmons 1 atelier **BALADE** le dernier VENDREDI du mois. – RDV le vendredi 27 à 13h30 place Noé Guédon – *parcours à définir selon la météo.*

Découverte du PROJET autour du Cinema en 2025 : « CE QUI NOUS LIE ». Venez rencontrer Piero des Roulottes le vendredi 20 à 14h30 au Cinemajestic d'Ernée afin d'en savoir + sur ce nouveau projet.

- La **P'TITE BOUTIQUE** ouvre avec ses horaires habituels le vendredi 6 + le vendredi 13 : spécial Noel puis 1 fois par mois de janvier à avril.

+ LA LUMINOTHERAPIE : Accès gratuit et ouvert à tous et à toutes en prenant RDV auprès de Virginie.

Pour toute information, contacter Virginie au 02.43.04.96.79 ou 07.62.50.29.37 ou lescapade@lernee.fr

