



la
marguerite

Nouvelle
Aquitaine

2025

2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ateliers

Collectifs et individuels

Aquagym

Marche

Céramique

BIEN-ÊTRE

Yoga

sophro

NUTRITION-CUISINE

SPORT

2025

2026

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

APA St-Yrieix-La-Perche

Lundis 9h45-10h45

Jeudis 9h30-10h30

APA Magnac-Laval

Mardis 14h00-15h00

APA Limoges ALAIR-AVD

Mercredis 11h00-12h00

APA Ambazac

Jeudis 9h15-10h15

AQUAGYM

Piscine Baudin

Lundis 18h00-19h00

Piscine Saint-Junien*

Mercredis 11h00-12h00

Piscine Beaublanc

Vendredis 12h30-13h30

Piscine Saint-Léonard

Lundis 10h30-11h15

Piscine la Souterraine

Mardis 16h15-17h00

Piscine Saint-Yrieix

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Ateliers collectifs

BIEN-ÊTRE

MODELAGE TERRE

2 Groupes à la Marguerite

1- Mercredis 10h30-12h00

2-Mercredis 14h00-15h30

Qi GONG

Salle ALAIR-AVD

Lundis 14h30-15h30

	SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
LUN	8.15 22.29	6.13	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	2.23	2.9.16 23.30	20.27	4.11 18	1.8.15 22.29
JEU	4.11 18.25	2.9 16	6.13 20.27	4.11 18	8.15 22.29	5.26	5.12 19.26	2.23 30	7.21 28	4.11 18.25
MAR	2.9 16.30	7.14 21	4.18 25	2.9	6.13 20.27	3.10 24	3.10.17 24.31	21.28	5.12 19.26	2.9.16 23.30
MER	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	3.10 17	7.14 21.28	4.25	4.11 18.25	1.22 29	6.13 20.27	3.10 17.24
JEU	4.11 18.25	2.9 16	6.13 20.27	4.11 18	8.15 22.29	5.26	5.12 19.26	2.23 30	7.21 28	4.11 18.25
LUN	1.8.15 22.29	6.13	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	2.23	2.9.16 23.30	20.27	4.11 18	1.8.15 22.29
MER	10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	3.10 17	7.14 21.28	4.25	4.11 18.25	1.22 29	6.13 20.27	3.10 17.24
VEND	-	-	7.14 21.28	5.12 19	9.16 23.30	6.27	6.13 20.27	3.24	22.29	5.12 19.26
LUN	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -
MAR	9.16 23.30	7.14	4.18 25	2.9 16	6.13 20.27	3.24	3.10.17 24.31	21.28	5.12 19.26	2.9.16 23.30
MAR	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -	- A venir -
MER	3.10 17.24	1.8 15.22	5.12 19.26	3.10 17	7.14 21.28	4.11 25	4.11 18.25	1.8 22.29	6.13 20.27	3.10 17.24
MER	3.17	1.15	12.26	3.17	7.21	4.25	4.18	1.29	13.27	10.24
LUN	15.29	13.27	10.24	8.22	5.19	2.16	2.16	13.27	11	8.22

Possibilité de faire 2 ou 4 séances par mois les matins

Ateliers collectifs BIEN-ÊTRE

YOGA

Salle ALAIR-AVD
Mardis 18h00-19h00

SOPHROLOGIE

A la Marguerite
Lundis 16h00-17h00
Mardis 16h00-17h00

Epicerie sociale St-Junien*

Lundis 14h30-16h00
Mardis 10h30-12h00

MARCHE-RANDO

Environ 4 km dans limoges et ses alentours
Mercredis 15h00-16h00

NUTRITION-CUISINE

Atelier cuisine Baudin
Mardis 14h30-16h30

Ateliers collectifs ENTRAIDE

Partage d'expériences aidants
et malades chroniques

A la Marguerite
Lundis 14h00-15h30

Suivi individuel ENTRETIENS

DIÉTÉTIQUE

GESTION DU STRESS

Explorer son jardin des émotions
avec les Fleurs de Bach

SOPHROLOGIE

Explorer le souffle de vie
avec la sophrologie

2025

2026

	SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
MAR	9.23	7.21	4.18	2.16	13.27	10.24	10.24	7.21	19	2.16 30
LUN	1.15 29	13	3.17	1.15	5.19	2.23	9.23	13.20	4.18	1.15 29
MAR	2.16 30	14	4.18	2.16	6.20	3.24	10.24	7.21	5.19	2.16 30
LUN	2.8	-	4.17	2.8			- A venir -			
MER	10.24	8.22	5.19	3.17	14.28	11.25	11.25	8.22	6.20	3.17
MAR	16	7	18	16	13	10	17	21	19	16
LUN	8	6	3	8			- A venir -			

La participation au
groupe d'entraide est
hors forfait

Bénéficiez SUR RENDEZ-VOUS d'un
accompagnement individuel

LIEUX D'ACTIVITÉ

Espace Ferraud
Avenue du Dr Lemoyne
87500 St-Yrieix-La-Perche

Espace Mont-Gerbassou
Salle Lully
1, rue Anna Beillot
87240 Ambazac

La Marguerite
95, rue Abbé Pierre
87100 Landouge

Salle Maurice Lajoux
11, place de la République
87190 Magnac-Laval

Piscine de Beaublanc
19, bd de Beaublanc
87100 Limoges

ALAIR-AVD
148, rue Gué Verthamont
87000 Limoges

Épicerie sociale et
solidaire
5, rue Elysée Reclus
87200 SAINT-JUNIEN

Piscine Aïga-Bluia
Rue Léo Lagrange
87200 Saint-Junien

Hôpital de jour Baudin
14, rue André Messager
87000 Limoges

Centre de l'obésité
Bernard Descottes
2, rue Pierrechave
87500 St-Yrieix-la-Perche

Piscine Aquanoblait
avenue Léon Blum
87400 St-Léonard-de-
Noblait

LES ATELIERS COLLECTIFS

ADHÉSION* : 35€/an

+forfaits de septembre à juin :

Les Forfaits MULTI-ACTIVITÉ

90€ /an
= à partir de
3€/séance

Forfait BIEN-ÊTRE

au choix

1 ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

NUTRITION / ARTS / BIEN-ÊTRE

Hors ateliers sport-santé

2 BIEN-ÊTRE

au choix

NUTRITION / ARTS / BIEN-ÊTRE

160€ /an
= 4€/séance

1 SPORT +1 BIEN-ÊTRE

APA ou AQUAGYM

+ 1 activité bien-être au choix

210€ /an
= 3.80€/séance

2 SPORTS

au choix

2 APA ou APA+Aquagym

260€ /an
= 3.70€/séance

**Au delà de 2 activités, les
ateliers Bien-être
supplémentaires sont à 50%**

Conditions : paiement à l'inscription et engagement sur la période

(Facturation en fonction de la date d'entrée et possibilité d'étalement des paiements)

LES ENTRETIENS INDIVIDUELS

ADHÉSION* : 35€/an

+10€ par entretiens

La séance de rencontre est offerte

* les adhérent(e)s d'associations partenaires sont exonéré(e)s de la cotisation

Nos financeurs



le CRÉUSE
Département

Renseignements et inscription :

CENTRE ASSOCIATIF LA MARGUERITE NOUVELLE-AQUITAINE

95, rue Abbé Pierre 87100 LANDOUGE / Tél : 05 55 01 35 94
contact@lamargueriteasso.fr - <https://lamargueriteasso.fr>