



la
marguerite

Nouvelle
Aquitaine

2026
2027

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Ateliers

Collectifs et individuels

Aquagym

Marche

Céramique

BIEN-ÊTRE

Yoga

sophro

NUTRITION-CUISINE

Ateliers collectifs SPORT

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

APA St-Yrieix-La-Perche
Lundis **9h45-10h45**

APA St-Yrieix-La-Perche
Jeudis **9h30-10h30**

APA Magnac-Laval
Mardis **14h00-15h00**

APA Limoges ALAIR-AVD
Mercredis **11h00-12h00**

APA Ambazac
Jeudis **11h00-12h00**

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**

Ateliers collectifs BIEN-ÊTRE

MODELAGE TERRE

GROUPE 1
Mercredis **10h30-12h00**

GROUPE 2
Mercredis **14h00-15h30**

Possibilité de faire 2 ou 4
séances par mois les matins

2026

2027

	SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
LUN	7.14 21.28	5.12	2.9.16 23.30	7.14	4.11 18.25	1.8	1.8 15.22	5.26	3.10 24.31	7.14 21.28
JEU	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	3.10 17	7.14 21.28	4.11	4.11 18.25	1.8 29	13.20 27	3.10 17.24
MAR	1.8.15 22.29	6.13	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	2.9	2.9.16 23.30	6.27	4.11 18.25	1.8.15 22.29
MER	2.9.16 23.30	7.14	4.18 25	2.9 16	6.13 20.27	3.10	3.10.17 24.31	7.28	5.12 19.26	2.9.16 23.30
JEU	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	3.10 17	7.14 21.28	4.11	4.11 18.25	1.8 29	13.20 27	3.10 17.24
LUN	7.14 21.28	5.12	2.9.16 23.30	7.14	4.11 18.25	1.8	1.8 15.22	5.26	3.10 24.31	7.14 21.28
MER	9.16 23.30	7.14	4.18 25	2.9 16	6.13 20.27	3.10	3.10.17 24.31	7.28	5.12 19.26	2.9.16 23.30
VEND	11 18.25	2.9 16	6.13 20.27	4.11 18	8.15 22.29	5.12	5.12 19.26	2.9 30	14.21 28	4.11 18.25
LUN	7.14 21.28	5.12	2.9.16 23.30	7.14	4.11 18.25	1.8	1.8 15.22	5.26	3.10 24.31	7.14 21.28
MAR	1.8.15 22.29	6.13	3.10 17.24	1.8 15	5.12 19.26	2.9	2.9.16 23.30	6.27	4.11 18.25	1.8.15 22.29
MER	9.16 23.30	7.14 21	4.18 25	2.9 16	6.13 20.27	3.10 17	3.10.17 24.31	7.14 28	5.12 19.26	2.9.16 23.30
MER	9.23	7.21	4.18	2.16	6.20	3.17	3.17	7.28	12.26	9.23

*Séances réservées aux habitants de la Communauté de communes Porte Océane du Limousin.

Ateliers collectifs BIEN-ÊTRE

Qi GONG

Salle ALAIR-AVD
Lundis 14h30-15h30

YOGA

Salle ALAIR-AVD
Mercredis 17h45-18h45

SOPHROLOGIE-LA MARGUERITE

GROUPE 1
Lundis 16h00-17h00

GROUPE 2
Mardis 16h00-17h00

SOPHROLOGIE-ST-JUNIEN

Epicerie sociale St-Junien*
Mardis 10h30-12h00

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. MASSAGE.

Bénéficiez SUR RENDEZ-VOUS d'un
accompagnement individuel

2026

2027

	SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
LUN	14.28	12.26	9.23	7.21	11.25	8.22	8.22	5.19	3.24	14.28
MER	9.23	7.21	4.18	2.16	6.20	3.17	3.17	7.28	12.26	9.23
LUN	7.21	12.19	2.16 30	14	4.18	1.15	8.22	5.26	10.24	7.21
MAR	8.22	13.20	3.17	1.15	5.19	2.16	9.23	6.27	11.25	8.22
MAR	1.22	6.13	3.10	1.8	En attente					
MAR	29	20	10	1	12	9	9	6	11	15
LUN	HORS FORFAIT / Sans participation financière				En attente					
	21	26	30	-						



MASSAGE (EM'MASSAGE PANAZOL)

20 minutes de massage "Amma" (massage du dos sur chaise)



DIÉTÉTIQUE

Réconcilier plaisir, équilibre et santé dans son alimentation



GESTION DU STRESS

Explorer son jardin des émotions avec les Fleurs de Bach



SOPHROLOGIE

Explorer le souffle de vie avec la sophrologie

*Séances réservées aux habitants de la Communauté de communes Porte Océane du Limousin.

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-Bluïa
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 Aquanoblat
avenue Léon Blum
87400 St-Léonard-de-
Noblat

Centre aquatique Pays
Sostranien
Bvd du 8 mai 1945
23300 La Souterraine
Salon EM'MASSAGE
1, impasse des Jardins
87350 Panazol

LES ATELIERS COLLECTIFS

ADHÉSION* : 35€/an

+forfaits de septembre à juin :

Forfait BIEN-ÊTRE

au choix

1 ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

NUTRITION / ARTS / BIEN-ÊTRE

90€/an

= à partir de
3€/séance

Forfait SPORT-SANTÉ

au choix

1 ACTIVITÉ SPORTIVE

APA OU AQUAGYM

Aquagym Saint-Junien gratuit

140€/an

= 4€/séance

Les Forfaits MULTI-ACTIVITÉ

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)

LE SUIVI INDIVIDUEL

ADHÉSION* : 35€/an

+10€ par entretiens

La séance de rencontre est offerte

+15€ par massage

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

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>