

• SEMAINE 43 •

> Mardi 21

Sophrologie collective

La sophrologie est une méthode de relaxation dynamique basée sur la respiration, la stimulation corporelle et la prise de conscience des phénomènes qui se passent en nous (ressentis, sensations, perceptions...)
L'Escale - 17h-18h15



> Mercredi 22

Atelier couture d'une trousse de toilette

L'Escale - 9h-17h30 - Repas tiré du sac
Atelier découverte théâtre avec la compagnie les Z'Opposés
L'Escale - 14h-16h

> Jeudi 23

Atelier informatique sur ordinateur

Médiathèque - 9h-10h30 - Rdv sur place
Café citoyen
L'Escale - 14h-16h30

Travaux manuels pour le jardin «La clairière potagère»

L'Escale - 14h-17h
L'atelier 2 tonnes
L'Escale - 14h-17h

> Vendredi 24

Atelier autour de l'alimentation au marché producteur régie de territoire et végétaliser son alimentation

Opac tour M et L'Escale - 10h30-17h
Retrouvez-nous sur place le matin -
Repas tiré du sac
Yoga avec Christine
L'Escale - 13h30-15h

• SEMAINE 44 •

Lundi 27

Activité fleurs avec masques chirurgicaux

L'Escale - 10h-12h

Mardi 28

Sophrologie collective

L'Escale - 17h-18h15

Mercredi 29

Sortie à Dijon

L'Escale - 8h-16h30



Jeudi 30

Atelier informatique sur ordinateur

Médiathèque - 9h-10h30

Café citoyen

L'Escale - 14h-16h30

Travaux manuels pour jardin «La clairière potagère»

L'Escale - 14h-17h



Vendredi 31

Osez le Français

L'Escale - 10h-12h

Centre social L'Escale

Activités adultes

Inscriptions
à partir du
29 septembre
à 9h30

Octobre 2025

Centre social
> L'Escale,
Promenade du Midi

Horaires >

Du lundi au jeudi :
9h/12h - 13h30/17h30

Vendredi :
9h/12h - 13h30/17h



Le
creusot
EN BOURGOGNE



ACTIVITÉS GRATUITES SUR INSCRIPTION

(sauf indications préalables)

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
au 03 85 77 58 20.

• LES RENDEZ-VOUS RÉGULIERS •

Atelier tricot

Les lundis et mercredis de 14h à 17h

Broderie diamant

Les mardis de 14h à 17h

Et les vendredis de 13h30 à 16h30

INFO : Apporter votre kit

Atelier mémoire

Les mardis de 10h à 12h

Mardi rando

Les mardis de 13h30 à 17h30

Atelier stylisme

Les mercredis de 9h30 à 12h

Gym douce

Les mercredis de 10h45 à 11h45

Gym tonique

Renforcement musculaire/circuit training

Les mercredis de 17h à 18h

Gym step

Les jeudis de 10h30 à 11h30

Jeux de société à la Molette

Les jeudis de 14h à 17h

(sauf le jeudi 02/10)

RDV Place de la Molette – Bât I 18

**Venez jouer ou apprendre à jouer
au Scrabble, aux échecs et ou à la
belote.**

Les vendredis de 14h à 16h30

**Ce qui nous rassemble : La joie de
partager ses richesses avec l'autre**

Les vendredis de 9h45 à 11h45

Merci aux bénévoles :

Alain, Bernadette, Brigitte, Catherine,
Dominique, Florence, Marie-Odile, Neige,
Rachel, Sandrine, Stella.

• SEMAINE 40 •

> Mercredi 1^{er}

**Atelier «Aide à l'informatique»
(Boite mail, agenda...)**

L'Escale - 9h30-11h30

**Atelier découverte théâtre avec la
compagnie les Z'Opposés**

L'Escale - 14h-16h

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

> Jeudi 2

Atelier informatique sur ordinateur

Médiathèque - 9h-10h30 - Rdv sur place

**Atelier d'improvisation avec Arc-
en-scène**

L'Escale - 14h-16h

Loto gourmand

L'Escale - 14h-16h30

Octobre rose

Temps d'information : apprendre à se

palper (mieux se connaître, mieux se

protéger) - Réservé aux femmes

L'Escale - 17h30



> Vendredi 3

Osez le Français

L'Escale - 10h-12h

Piscine

Complexe Aquatique du Parc - 14h30-15h30

Soirée jeux à la Villa Perrusson

Ecuisses - 19h-21h - Rdv sur place



• SEMAINE 41 •

> Lundi 6

**Atelier théâtre avec Mathias
Chebel de la Cie Zumbo**

L'Escale - 10h-12h30

Dictée

L'Escale - 10h30-12h

> Mardi 7

Atelier mémoire

L'Escale - 10h-12h

Sophrologie collective

L'Escale - 17h-18h15

> Mercredi 8

**Visite du musée Nicéphore Niépce
et du cloître de la cathédrale Saint-
Vincent**

Chalon-sur-Saône - 9h-15h - Repas tiré du sac

**Atelier «Aide à l'informatique»
(Boite mail, agenda...)**

Escale - 9h30-11h30

**Atelier découverte théâtre avec la
compagnie les Z'Opposés**

L'Escale - 14h-16h

A vous de jouer

Médiathèque - 14h30-16h30 - Rdv sur place

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

> Jeudi 9

Atelier informatique sur ordinateur

Médiathèque - 9h-10h30 - Rdv sur place

Yoga avec Martin

L'Escale - 10h30-11h30

**Atelier d'improvisation avec Arc-
en-scène**

L'Escale - 14h-16h

**Ciné débat sur l'alimentation avec
UFC que choisir**

Maison des associations Guyemer

À partir de 17h45 - RDV sur place

(50 min doc + débat ensuite)

> Vendredi 10

**Atelier autour de l'alimentation
au marché producteur régie de
territoire et suivi d'un atelier
cuisine**

Opac tour M - 10h30-12h puis 14h-17h

Retrouver-nous sur place

• SEMAINE 42 •

> Lundi 13

Activité fleurs avec masques chirurgicaux

L'Escale - 10h-12h

**Atelier théâtre avec Mathias
Chebel de la Cie Zumbo**

L'Escale - 10h-12h30

> Mardi 14

Sophrologie collective

L'Escale - 17h-18h15

Gérer les conflits familiaux

L'Escale - 17h30-19h30 - Accueil des
enfants possible sur inscription.

> Mercredi 15

Atelier «Aide à l'informatique»

L'Escale - 9h30-11h30

Atelier théâtre avec la Cie les Z'Opposés

L'Escale - 14h-16h

Massage assis

L'Escale - 14h-17h - RDV ttes les 20 mn

Tango Argentin avec Antoine

L'Escale - 16h-18h

> Jeudi 16

Atelier informatique sur ordinateur

Médiathèque - 9h-10h30 - RDV sur place

**Atelier d'improvisation avec Arc-
en-scène**

L'Escale - 14h-16h

Groupe de parole avec Nathalie

Letang, psychologue

Sociabiliser, une nécessité ? Quelle limite ?

L'Escale - 14h-16h

> Vendredi 17

Osez le Français

L'Escale - 10h-12h

Piscine

CAP - 14h30-15h30

**Spectacle: Le paradoxe de
Georges**

L'arc - 17h45 - RDV sur place

Journée de la solidarité

L'Escale - 14h-19h

Solidarité Saint-François en
collaboration avec la Ville du Creusot
et la Ligue des droits de l'Homme
organisera la journée mondiale du
refus de la misère à L'Escale.