

PASS'ÂGES

Activités pour adultes

Programme
septembre 2026 - juin 2027



ESPACE
MOSAÏQUE

Centre socio-culturel

Avec le soutien de :



Adhésions

- Adhésion annuelle de 5€ par personne, 8€ par famille

Tarif des ateliers

- 1€, 2€, 5€ ou 7€ selon les ateliers
- Gratuit pour Cap'Rando, Cap'Vélo, « Shi causons d'même », Partage de lectures

• Une inscription à l'atelier pour : Cap'Gourmet, arts créatifs, multimédia, Karaoké, les RDV du mercredi et la parentalité.

• Une inscription et paiement par trimestre pour : Les ateliers Yoga, Pilates et la Clik

• Une inscription et paiement annuelle pour: les ateliers Généalogie et Danse'Pop

Pour participer aux ateliers

- Adhésion annuelle de 5€ par personne,
8€ par famille

Les ateliers seront à régler
lors de l'inscription

Inscriptions au 05 46 01 94 39

Sommaire des activités réservées aux adhérents :

Danse'Pop	p4
Karaoké	p5
La Clik	p6
Cap'Rando	p7
Pause Yoga	p8
Pause Pilates	p9
Cap'Vélo	p10
Cap'Gourmet	p11
Généalogie	p12
Vieillir heureux	p13
Schi y causons d'même	p14
Arts Créatifs	p15
Partage de lectures	p16
Les RDV du mercredi	p17
Multimédia	p18
Créa'Tiss	p19

Danse'Pop

1 jeudi par mois de 18h à 20h

Danser et apprendre à danser sur un répertoire très large : Scottish, Marzurka, Bourrée, Avants deux, Valse, Polka, Madison, Tango poquito ou énor, Cercle circassien ou Chapelloise.

Danses pratiquées en individuelle, en couple, en quadrette, en collectif, en cercle ou cortège, en chaine.

Les p'tits plus de l'atelier : amélioration du tonus musculaire, dynamise l'énergie, entretien et renforce l'équilibre, le déplacement dans l'espace, la mobilité, les liens et la convivialité!

Prochains
ateliers :
2026 :

17 septembre

8 octobre

19 novembre

17 décembre

2027 :

21 janvier

11 février

18 mars

8 avril

27 mai

10 juin

**Sur inscription
(carte prépayée)
5€ par personne**

Intervenant : Maryline VIVIER BAUDET

RDV :salle des fêtes
de Saint Cyr du Doret
3 route de Fontenay le Comte



Karaoké

Pour vous évader et passer une bonne soirée,
rien ne vaut un bon atelier Karaoké
dans la convivialité et la bonne humeur !

1 à 2 jeudis par mois de 17h30 à 20h

Salle du 2 bis place du marché à Courçon

Prochains ateliers

2026 :

10 septembre

1 et 22 octobre

12 novembre

3 décembre

Sur inscription

16 personnes maximum

1€ par personne

2027 :

7 et 28 janvier

18 février

4 mars

1er et 22 avril

13 mai

3 et 24 juin

15 juillet



La Clik

Une troupe musicale, des répétitions festives et créatives,
un bon moment d'échange,
d'initiation et de découverte artistique !

Que vous soyez novice ou confirmé
en musique -chant- écriture, aucun souci !
On vous accueille avec votre envie !
Avec l'appui de votre meneur de jeu artistique
Alejandro Barcelona,
vous aurez le plaisir de partager avec joie
vos diverses créations.

**2 à 3 samedis par mois de 10h à 14h,
avec repas partagé
5€ par atelier**

au 2 bis place du marché à Courçon
Renseignements et inscriptions
auprès de l'accueil Espace Mosaïque 05 46 01 94 39



Cap'Rando

Une sortie de 2h30
avec le club de randonnée
de l'Espace Mosaïque

Tous les mardis de 9h à 11h30

RDV au parking de la piscine de Courçon

Gratuit



Pause Yoga

Yoga : Une séance d'une heure pour prendre
soin de soi en respectant son corps
tout en douceur

Yoga tous les mercredis de 18h à 19h
(hors vacances scolaires)

2 Bis place du marché à Courçon

Intervenante : Nataliya DAMOUR

Sur inscription
(carte prépayée)
5€ par personne
10 personnes maximum



Pause Pilates

Pilates : Un sport doux et tonifiant pour un
renforcement musculaire

Pilates
tous les vendredis de 18h à 19h
(hors vacances scolaires)

2 Bis place du marché à Courçon

Intervenante : Claire POIRIER

Sur inscription
(carte prépayée)

10 personnes maximum
5€ par personne/séance



Cap'Vélo

Des balades pour prendre
soin de soi, partager ce loisir
avec d'autres amateurs,
rencontrer du monde et découvrir le coin

**Tous les lundis et vendredis
dès 9h**

Durée adaptée
selon les participants (1 à 2 h)

Annulation
de l'activité
en cas de
mauvais temps

Gratuit

RDV : 5 rue du cours à Courçon



Cap'Gourmet

Un atelier cuisine pour bien manger,
tout en se faisant plaisir.
Après des achats sur le marché ou au supermarché local
vous cuisinez et dégustez ensemble
le temps d'un bon moment de partage.

1 mercredi par mois de 10h à 14h

Salle municipale de Cram Chaban

15 personnes maximum
Sur inscription
5€ par personne



Ateliers 2026 :

23 septembre

14 octobre

25 novembre

16 décembre

Ateliers 2027 :

20 janvier

17 février

17 mars

14 avril

12 mai

16 juin



Généalogie

Vous souhaitez partir à la recherche
de vos ancêtres, une professionnelle vous
accompagne dans vos démarches sur internet

1 mardi par mois de 17h30 à 20h30

Au centre socio-culturel Espace Mosaïque
27 rue de Benon à Courçon

Prochains ateliers :

2026 :

15 septembre

13 octobre

17 novembre

15 décembre

Intervenante : Coralie VERDIER

**Sur inscription
(carte prépayée)
5€ par personne**

2027 :

12 janvier

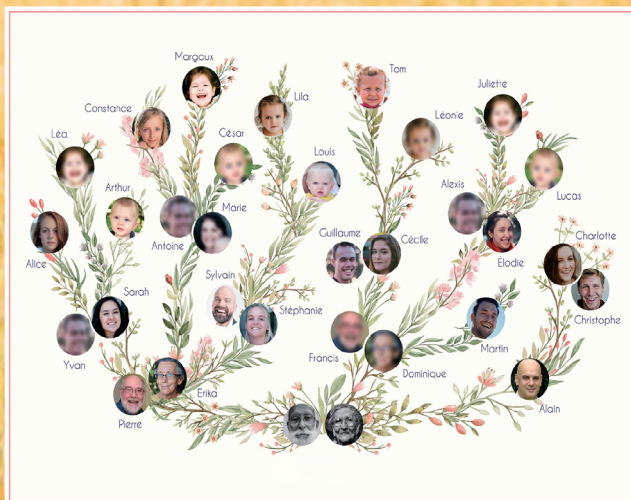
9 février

9 mars

6 avril

11 mai

15 juin



Vieillir heureux

Un temps d'échanges
autour d'un bon café/thé et gourmandises.
Libre expression sur divers sujets de votre quotidien
de retraités : mobilité, activités, santé, loisirs, deuil,
solitude, projets, vie sociale, habitat, etc...
Une occasion de partager et d'apprendre,
un temps pour comprendre et mieux envisager
comment bien vieillir demain. Animations,
jeux, documentaires, débats en toute convivialité !

Le dernier jeudi du mois de 14h à 16h

A l'Espace Mosaïque
2 bis place du marché à Courçon ou chez l'habitant.

Gratuit et sur inscriptions (limité à 12 pers)

Les adresses des habitants qui nous accueillent
seront communiquées au moment de votre inscription.



« Schi y causions d'même »

Le patois est à l'honneur !
Un moment de partage en patois
pour vivre cette langue locale

**Le dernier jeudi du mois
de 10h à 12h**

RDV au bar «Le St Sauveur»
à Saint Sauveur d'Aunis

Gratuit

Animé par : Alain GERNOUX



Arts Créatifs

Un moment de créativité et de détente,
venez découvrir de nouvelles techniques ,
pour réaliser vous-même des objets de
déco ou des petits cadeaux

Tous les lundis de 14h15 à 16h15

Lors des vacances scolaires les enfants
ou petits enfants sont les bienvenus

Salle des associations à Courçon

Animé par : Corinne

2€ par personne par atelier



Partage de lectures

Un temps de partage pour les amateurs
de lectures. Venez échanger autour
de vos coups de coeurs, le temps d'un
moment convivial

**Tous les 3ème vendredis du mois
de 14h30 à 16h30**

Salle du 2 bis place du marché
à Courçon

1er RDV le vendredi 19 septembre

Gratuit

Animé par : Fabienne et Jocelyne



Les RDV du mercredi

Venez passer un bon moment,
convivial et ludique
seul ou en famille

**2 mercredis par mois
de 14h à 17h**

- Mosaïque
- Peinture
- Poterie
- Peinture sur céramique

Lieu : dans la salle des associations l'hiver,
chez l'habitant au printemps

Sur inscription
5€ par personne/ séance



Multimédia

Vous souhaitez mieux maîtriser
l'usage de vos appareils multimédia ?

Dans une ambiance chaleureuse,
nos ateliers sont encadrés par
un animateur et des bénévoles,
prêts à répondre à vos questions. Smartphone,
tablette, ordinateur portable, montage photo, tableur...
n'auront plus aucun secret pour vous !
Des ateliers thématiques vous sont proposés
tout au long de l'année,
mais n'hésitez pas à nous transmettre vos idées d'ateliers !

Les jeudis et vendredis de 14h à 16h

Possibilité d'apporter votre propre matériel !

Animé par : Vincent

Lieu : Espace Mosaïque, 27 rue de Benon

Tarif adhérent : 1€ /atelier



Créa'Tiss

A partir d'accessoires, de tissus et de vêtements récupérés, laissez votre imagination créer ou customiser vêtements, sac à main ...

**Tous les mardis
de 14h15 à 16h30**

Gratuit

Au pôle social
de « la Nouvelle Laiterie »
1 route de Courço,
de St Jean De Liversay



Où nous trouver ?

À COURÇON



Espace Mosaïque

27 rue de Benon
17170 Courçon
05 46 01 94 39
accueil@espacemosaïque.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h3

Le mardi de 11h à 12h30
et de 13h30 à 17h30

 Suivez nous sur facebook

Ne pas jeter sur la voie publique

**ESPACE
MOSAÏQUE**



Centre socio-culturel