

# Février aux Pot'irons

## **Pâtisserie (matin)**

### **jeux de société (apm)**

**Mercredi 1 février** **10h/14h**

**Le matin (à 10h)**, faites voyager vos papilles avec un cake qui a tout bon ! Le banane chocolat... Sans gluten !

• Participation financière : 2 €/personne,

**Et l'après-midi (à 14h)**, IFaites vos jeux ! Cartes, plateau... Une jolie sélection qui va vous faire voyager

## **Yoga (matin) / Initiation au théâtre d'improvisation (apm)**

**Samedi 4 février** **10h/14h**

**Le matin (à 10h15)**, laissez-vous transporter dans l'univers du Yoga ! Isabelle guide débutants et confirmés.

• Participation financière : 7 €/personne, Pensez à votre tapis de gym.

**Et l'après-midi (à 14h)**, Initiez-vous au théâtre et voyagez par le mime, la musique ou encore vos histoires inventées !

## **Pâtisserie (matin)**

### **Karaoké (apm)**

**Mercredi 8 février** **10h/14h**

**Le matin (à 10h)**, nous préparerons de quoi réchauffer vos petits cœurs ! Embarquement immédiat dans le voyage de l'amour avec un atelier spécial St-Valentin : des petits sablés en forme de cœur.

• Participation financière : 2 €/personne,

**Et l'après-midi (à 14h)**, À vos micros ! Atelier karaoké autour de la musique du monde... Une jolie sélection vagabonde !

## **Pilates (matin)**

**Samedi 11 février** **10h15**

**Le matin (à 10h15)**, c'est Pilates ! Avec Darius, voyagez entre souplesse, renforcement et détente...

• Participation financière : 5 €/ personne, sur inscription. Pensez à votre tapis de gym

## **Balade verte (apm)**

**Mercredi 15 février** **14h**

**Le matin**, nous sommes fermés... les Pot'es sont en formation !

**Et l'après-midi (à 14h)**, Explorons le quartier Danube ! Rendons-lui sa superbe en étant à l'affût des déchets ! Le goûter est offert aux ramasseurs.

## **Yoga (apm)**

### **Collage créatif (apm)**

### **Réparation vélo (apm)**

**Samedi 18 février** **10h15 / 14h**

**Le matin (à 10h15)**, laissez-vous transporter dans l'univers du Yoga ! Isabelle guide débutants et confirmés.

• Participation financière : 7 €/personne, Pensez à votre tapis de gym.

**Et l'après-midi (à 14h)**, baroudez dans votre imagination pour créer des paysages uniques ! Marie vous initiera à la technique du collage.

**En plus ? (de 14h00 à 16h)**, Cyclo Pot'es ! Pascal jette un œil à votre vélo. Entretien ou petite réparation... Qui veut voyager loin ménage sa monture !

## **Pâtisserie (matin)**

### **Atelier créatif (apm)**

**Mercredi 22 février** **10h / 14h**

**Le matin (à 10h)**, embarquement immédiat pour Mardi Gras, les Pot'es proposent de cuisiner des beignets de carnaval ! Venez déguisés !

• Participation financière : 2€/personne.

**L'après-midi (à 14h)**, atelier créatif autour du thème des déguisements : direction Venise avec la création de masque en feutrine.

• Participation financière : 2€/personne.

## **Pilates (matin)**

### **Atelier cuisine participative (matin)**

### **Atelier Connect (apm)**

**samedi 25 février** **10h / 14h**

**Le matin (à 10h15)**, c'est Pilates ! Avec Darius, voyagez entre souplesse, renforcement et détente...

• participation financière : 5 €/ personne, sur inscription. Pensez à votre tapis de gym

**Le matin (à 10h)**, participez à l'atelier Pot'au feu !

Le concept ? Un atelier de cuisine participative. Chacun met la main à la pâte et à midi tout le monde passe à table !

• participation financière : 6 €/ personne, sur inscription. Possibilité de venir uniquement pour le repas.

**Et l'après-midi (à 15h)**, Il fait bon vivre dans le quartier Danube ! Installons tous ensemble l'hôtel à insectes et les nichoirs. Une belle collaboration avec l'association EDEN.