

Septembre

- M 17 **Matinée de rentrée**
V 20 Conf. Organiser vie privée/vie pro
M 24 Visite - Belles enseignes, belles vitrines
V 27 Self-défense

Octobre

- M 1 La prévention des accidents domestiques
V 4 Café de L'Orangerie
M 8 Atelier beauté & bien-être
J 10 **Soirée de rentrée**
V 11 Initiation Tricot
M 15 Galerie des Machines et Carrousel
V 18 Atelier Cuisine

Vacances du 19/10 au 03/11

Novembre

- M 5 La communication dans le couple
V 8 Atelier plastique et collage
M 12 Qi Gong
V 15 Musée d'Arts
M 19 Café - La Cigale
V 22 Grandir sans punir
M 26 Atelier Céramique
V 29 Relaxation & lâcher-prise

Décembre

- M 3 La place des grands-parents dans la cellule familiale
V 6 Café - Tabl'O Gourmand
M 10 La Cathédrale St Pierre et St Paul
V 13 Kit à vin chaud DIY
M 17 Yoga des familles 2-3 ans

Vacances du 21/12 au 05/01

Janvier

- M 7 **Galette des Rois**
V 10 Make Up personnalisé
M 14 Visite - Château des ducs
V 17 Opération Zéro déchet
M 21 Yoga Maman & bébé
V 24 Café Bécot
M 28 Michel Ange et la Chapelle Sixtine
V 31 Faire ses produits soi-même

Février

- M 4 Café - L'Aristide
V 7 Libérer votre spontanéité
M 11 Visite - Maison radieuse
V 14 La femme dans tous ses états

Vacances du 15/02 au 01/03

Mars

- M 3 Café – Chez Glaz
V 6 Réflexologie plantaire bébés
M 10 La communication gestuelle associée à la parole
V 13 Réaliser un Head-band soi-même
M 17 Trésors insolites – rues de Nantes
V 20 Zumba
M 24 L'Espérance Café
V 27 Education bienveillante
M 31 Confection bijou en origami

Vacances du 11/04 au 26/04

Avril

- V 3 Lieu Unique et Quartier des Olivettes
M 7 Sophrologie
V 10 Découverte Dessin au fusain
M 28 Café Les Pangolins

Mai

- M 5 Gestion du temps
M 12 Promenade des Belvédères

Sauf visite guidée ou contre-indication, les activités ont lieu à la maison des associations Mangin-Beaulieu les mardis et vendredis de 9h30 à 11h30. La garderie pour les activités à la maison des associations est gratuite sur inscription préalable.

Mai

- V 15 Assemblée Générale
- D 17 Vide-greniers Nantes Mamans
- M 19 Café – Le Manoir de Procé
- V 22 Balade en triporteur
- M 26 La santé environnementale
- V 29 Scrapbooking

Juin

- M 2 Jardin des Plantes et Serres
- V 5 Yoga postnatal
- M 9 Café Bloom
- J 11 Soirée de fin d'année
- V 12 Réaliser une tenture murale
- M 16 Ma trousse de secours au naturel
- V 19 Cueillette à la ferme
- M 23 Café – Sugar Blue
- V 26 Visite de Trentemoult

Vacances à partir du 4 juillet

Adhésion annuelle: 32€

**Participation aux activités:
de 2 à 15€**

Garderie gratuite sur inscription



Envie d'une pause dans votre quotidien... De découvrir un peu plus votre ville de Nantes...
Ou bien simplement de rencontrer d'autres femmes et mamans ?
Sport, activités manuelles, conférences, sorties culturelles, cafés et moments festifs...
Des activités variées pour toutes !
Et avec une garderie gratuite sur inscription : prendre du temps pour soi !

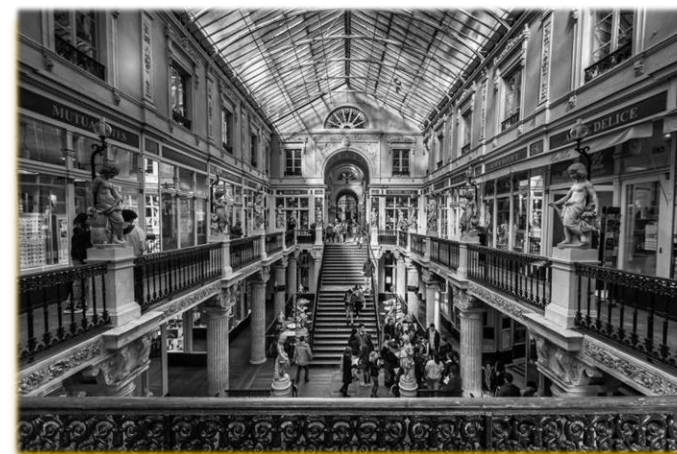
Ce programme est édité en début d'année. Il est représentatif du type d'activités proposées mais est donné à titre indicatif. Merci de vous référer au site internet pour les inscriptions et les éventuelles modifications de programme en cours d'année ou de nous contacter.

Une association de bénévoles supportée par



Nantes Mamans

PROGRAMME 2019-2020



*Du temps pour vous...
Un accueil pour vos enfants !*



<http://nantesmamans.fr>

contact@nantesmamans.fr