

0-0-0
MAI

Mardi 23 – Conférence « Heure de bonheur : j'arrête de râler », M. Charoy
Dimanche 28 - Vide-Grenier

Mardi 30 - Balade triporteurs, Ilot Familles

0-0-0
JUIN

Vendredi 2 - Café « Café de la Branche »

Mardi 6 - Self-défense, S. Marruecos
Jeudi 8 - Soirée de fin d'année

Vendredi 9 - Conférence « Grandir sans punir », L. de Barbeyrac

Mardi 13 - Visite guidée, Trentemoult

Vendredi 16 – Couture « Sac à tarte »

Mardi 20 - Conférence « Pollutions et molécules chimiques dans l'alimentation, comment limiter les dégâts ? », S. Chehu

Mercredi 21 - Pique-Nique, Procé

Vendredi 23 – Visite guidée Cimetière de Miséricorde, Artaban

Mardi 27 – Cueillette, ferme de la Chasseloire

Vendredi 30 - Café « Café sur Cour »

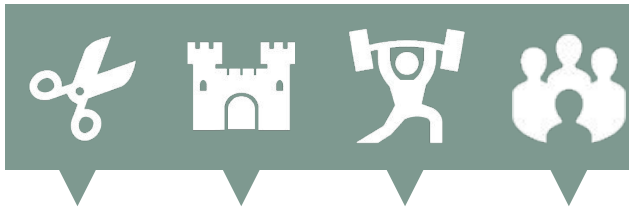
Ce programme est édité en début d'année

et 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.

Adhésion annuelle : 30€

Participation aux frais des activités: entre 2 et 10€ (garderie gratuite)



Envie d'une pause dans votre quotidien, de découvrir un peu plus votre ville de Nantes ou tout 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 !

nantesmamans@hotmail.fr

Une équipe de bénévoles et une centaine d'adhérentes à votre écoute pour vous accueillir, vous conseiller, vous informer, vous faire profiter de bons plans...

Une association supportée par



Nantes Mamans
Visages de mères – Vies de femmes

PROGRAMME 2016-2017



Du temps pour les mamans... Un accueil pour les enfants !



<http://nantesmamans.fr>

SEPTEMBRE

Mardi 13 - Matinée de rentrée 🏠

- Mardi 20 - Café au « Café de l'Orangerie »
- Vendredi 23 - Visite de Nantes - « Petit train »
- Mardi 27 - Shiatsu Do-In, A-C. Tougeron 🏠
- Vendredi 30 - Atelier « Snoodle », V. Gruffy 🏠

OCTOBRE

Mardi 4 - Visite du quartier la Gaudinière

Jeudi 6 - Soirée de rentrée

- Vendredi 7 - « Communiquer et gérer les conflits dans le couple », Le CLER 🗺️ 🏠
- Mardi 11 - Atelier Guirlande prénom, F. Mtar 🏠
- Vendredi 14 - Café « Espérance Café »
- Mardi 18 - Atelier Massage bébés, A. Delord 🏠

Vacances du 19/10 au 03/11/2016

Vendredi 4 – Manucure, Magic Beauté 🏠

Mardi 8 - Conférence « Vivre Montessori à la maison », C. Krotoff 🗺️ 🏠

Mardi 15 – Calendrier de l'Avent total récup', A. Rouault 🏠

Vendredi 18 - Initiation Sophrologie, C. Alliou 🏠

Mardi 22 - Café « Madam Bla »

Jeudi 24 - Soirée Œnologie

Vendredi 25 - Visite guidée de la Cathédrale

Mardi 29 - Fitness, La Laetitia

NOVEMBRE

Pensez à renseigner votre profil en ligne pour vous inscrire aux activités

DECEMBRE

Vendredi 2 - Marché de Noël

- Mardi 6 - Visite guidée du Château des Ducs
- Vendredi 9 - Conférence « Gérer la séparation avec l'enfant », S. Lesur 🗺️ 🏠
- Mardi 13 – Atelier Attrape-rêve, L. Holguin 🏠
- Vendredi 16 - Café « La Passagère »

Vacances du 17/12/2016 au 03/01/2017

Mardi 3 - Galette des Rois 🏠

- Vendredi 6 – Visite guidée, Passage Pommeraye
- Mardi 10 - Café « La Cigale »
- Vendredi 13 - Initiation Zumba, J. Servant 🏠
- Mardi 17 – Conférence « Accompagner le travail scolaire », L. Duteil 🗺️ 🏠
- Vendredi 20 – Confection bijoux, C. de Lafarge 🏠
- Mardi 24 - Visite guidée, Maison Radieuse
- Vendredi 27 - Café « Tabl'O Gourmand »
- Mardi 31 - Massage Bien-être, C. L'Helgoualc'h 🏠

JANVIER

FEVRIER

- Vendredi 3 - Conférence « Le rôle des Parents dans la famille », L. de Barbeyrac 🗺️ 🏠
- Mardi 7 - Yoga, L. des Garets 🏠
- Vendredi 10 - Café « Radisson Blu »

Vacances du 11 au 27/02/2017

Mardi 28 – Pochoirs, A-G de Kersabiec 🏠

MARS

- Vendredi 3 - Pilates, F. Lavaut 🏠
- Mardi 7 - Café « Café Marmaille »
- Vendredi 10 - Création sur toile, L. Holguin 🏠
- Mardi 14 - Conférence « Comment équilibrer vie familiale, personnelle, sociale et professionnelle », F. Debout 🗺️ 🏠
- Vendredi 17 – Visite du Belem
- Mardi 21 – Décoration boules chinoises, F. Mtar 🏠
- Vendredi 24 - Conférence « Harcèlement scolaire », Le CLER 🗺️ 🏠
- Mardi 28 - Initiation Taekwondo, O. Lehubert 🏠

Vendredi 31 – Visite guidée, Butte Ste Anne

AVRIL

- Mardi 4 - Gym suédoise, Alison C. 🏠
 - Vendredi 7 - Café « Manoir de Procé »
- Vacances du 08 au 24/04/2017*

Mardi 25 - Conférence « Trousse de secours : les essentiels au naturel », S. Chehu 🗺️ 🏠

Jeudi 27 - Soirée Œnologie

- Vendredi 28 – Atelier Origami, L. Holguin 🏠
- Mardi 2 - Visite guidée, Jardin Japonais

MAI

- Vendredi 5 - Assemblée Générale** 🏠
- Mardi 9 - Café « Les Oubliettes »
- Vendredi 12 - Gym poussettes, I. Fruchard
- Mardi 16 – Atelier Tricotin, D. Graffin 🏠
- Vendredi 19 – Conférence « Heure de bonheur : famille agile et slow life pour des vacances heureuses », M. Charoy 🗺️ 🏠

Sauf 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.

🗺️ Ouvert aux non adhérentes
 🏠 Lieu = maison des associations