

Septembre

- M 11 **Matinée de rentrée**
- V 14 Café de l'Orangerie ■
- M 18 Initiation Boxe ■
- V 21 La communication gestuelle ■
- M 25 Les sculptures insolites de Nantes ■
- V 28 Barrettes nœud ■

Octobre

- M 2 L'apprentissage du langage ■
- V 5 Zumba ■
- M 9 Visite guidée du centre ville ■
- V 12 Recycler des vieux tshirts ■
- M 16 Espérance Café ■
- J 18 **Soirée de rentrée**
- V 19 Les rivalités frères / sœurs ■

Vacances du 20/10 au 04/11

Novembre

- M 6 Yoga – Maman et bébé ■
- V 9 Atelier « faire son terrarium » ■
- M 13 Café Tablo Gourmand ■
- V 16 Visite guidée expo. « Vikings » ■
- M 20 Préparer l'énergie du printemps ■
- V 23 Stretching ■
- M 27 Café Marmaille ■
- V 30 Oiseau en tissu ■

Décembre

- M 4 Les changements dans la famille ■
- V 7 Qi-Gong ■
- M 11 Cookie jar customisée ■
- V 14 Musée d'Arts – Peinture ancienne ■
- M 18 Café La Passagère ■

Vacances du 22/12 au 06/01

Janvier

- M 8 Café des Pangolins ■
- V 11 Visite guidée - Maison Radieuse ■
- M 15 Initiation au fusain – Bene'Art ■
- V 18 L'arrivée d'un enfant dans le couple ■
- M 22 Sophrologie – Bien être ■
- V 25 Décoration boîte de mouchoirs ■
- M 29 Chambres du Vatican par Raphaël ■

Février

- V 1 Massage – Maman et bébé ■
 - M 5 Ile de Nantes ■
- Vacances du 22/12 au 06/01*
- M 8 Café La Cigale ■
 - V 26 Partir en famille en tour du monde ■

■ Conférence ■ Sport ■ Atelier manuel

Mars

- V 1 Initiation à l'improvisation ■
- M 5 Choisir sa contraception ■
- V 8 Décoration avec des pompons ■
- M 12 Passage Pommeraye ■
- V 15 L'Artichaut café ■
- M 19 Sophrologie – Expression corporelle ■
- V 22 Mieux se connaître pour mieux se comprendre ■
- M 26 Décoration de toile ■

Avril

- M 2 Butte Sainte Anne ■
 - V 5 Pilates ■
- Vacances du 06/04 au 22/04*
- M 24 Initiation à la calligraphie chinoise ■
 - V 26 Film – « Le maître est l'enfant »
 - M 30 Café Debotté ■

Mai

- V 3 Quartier Pont du Cens ■
- M 7 Relaxation ■

■ Visites guidées ■ Café

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 10 Café Maison Grimaud ■
- M 14 Retrouver son poids de forme ■
- V 17 Petit Train de Nantes ■
- M 21 Origami ■
- V 24 Balade – Triporteurs avec enfants
- D 26 Vide-greniers Nantes Mamans**
- M28 Café Chapitre T ■

Juin

- M 4 Organiser et équilibrer sa vie pro/perso ■
 - V 7 Café Bloom ■
 - M 11 Trentemoult ■
 - V 14 Renforcement musculaire ■
 - M 18 Jeux de société
 - J 20 Soirée de fin d'année**
 - V 21 Premiers remèdes au naturel ■
 - M 25 Cueillette à la ferme
 - V 28 Café Manoir de Procé ■
- Vacances à partir du 6 juillet*

Adhésion annuelle: 32€

**Participation aux activités:
de 2 à 10€**

Garderie gratuite sur inscription

- Conférence ■ Sport ■ Atelier manuel
- Visites guidées ■ Café



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 pour 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 2018-2019



**DU TEMPS POUR LES MAMANS
UN ACCUEIL POUR LES
ENFANTS**



<http://nantesmamans.fr>

contact@nantesmamans.fr