

Programme  
2026-2027

**LES ATELIERS  
ADULTES**

du Trait d'Unions



# Santé

## MARCHE ACTIVE

🕒 **Lundi départ à 8h45** (hors vacances scolaires)

Vous êtes un bon marcheur ? Vous souhaitez découvrir de nouveaux sentiers de randonnée ? Rejoignez-nous !

💶 De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)

➕ Une sortie à la journée une fois par mois



## MARCHE DOUCE

🕒 **Jeudi départ à 9h** (hors vacances scolaires)

Séance de marche ouverte aux personnes qui débutent. Le groupe s'adapte au rythme de chacun.

💶 De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)

## GYM DOUCE

🕒 **Jeudi de 10h à 11h30** (hors vacances scolaires)

Activité physique adaptée aux séniors et aux personnes non sportives.

Travail de différentes zones du corps.

💶 De 16€ à 90€ (10 tarifs selon vos revenus)

## CUISINE

### « MANGER SAIN

### POUR TROIS FOIS RIEN »

🕒 **Le dernier mardi de chaque mois**

**de 10h à 14h** (hors vacances scolaires)

Cuisiner du bon et du bio à petit prix, partager un repas, tout ça dans la bonne humeur !

💶 De 20€ à 52€ (10 tarifs selon vos revenus)



## ATELIER MÉMOIRE

60 ans et +

🕒 **Vendredi de 11h à 12h**

(2 périodes possibles : Septembre-Décembre ou Janvier-Avril)  
12 séances par période, hors vacances scolaires)

Entretenir et développer ses capacités de mémorisation de manière ludique et collective.

💶 De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)

## Bien-être

### SOINS ET BIEN-ÊTRE

🕒 **Le dernier lundi de chaque mois**

**de 14h à 15h30** (y compris pendant les vacances scolaires)

Un moment de détente et de partage en petit groupe. Séances de soins et de création de cosmétiques.

💶 De 14€ à 80€ (10 tarifs selon vos revenus)



## ESTIME ET MOI

🕒 **Jeudi de 14h à 16h30**

(11 séances dans l'année, y compris pendant les vacances scolaires)

Groupe d'échange et de partage bienveillant. Programme élaboré par les participantes.

Inscriptions et renseignements au 02 44 02 40 90.

🆓 Gratuit

Réunion d'information en octobre.

# Loisirs



## SCRABBLE

🕒 **Mardi et Vendredi de 14h à 16h30**

*(y compris pendant Les vacances scolaires)*

Version duplicata du jeu bien connu  
*(tirage identique pour chacun des joueurs).*

€ De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)



## ATELIER D'ÉCRITURE

🕒 **Le dernier jeudi de chaque mois de 14h30 à 16h30**

*(y compris pendant Les vacances scolaires)*

Venez prendre du plaisir avec les mots dans un climat de liberté et de confiance.

€ De 3€ à 30€ (10 tarifs selon vos revenus)

+ Une sortie à l'extérieur du Trait d'Unions sera organisée



## SOPHROLOGIE

🕒 **Jeudi de 9h45 à 10h45**

**et de 10h45 à 11h45** *(hors vacances scolaires)*

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

€ De 17€ à 130€ (10 tarifs selon vos revenus)

## PEINTURE SUR SOIE

🕒 **Lundi de 8h30 à 11h30** *(hors vacances scolaires)*

Venez découvrir ou redécouvrir la technique de la peinture sur soie.

€ De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)

## PEINTURE ET DESSIN

🕒 **Un après midi par semaine (mercredi, jeudi ou vendredi) de 13h30 à 17h**

*(hors vacances scolaires)*

Différentes techniques d'expression vous seront proposées pendant ces séances *(acrylique, aquarelle, pastel)* sur tous supports.

€ De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)

+ Peinture à la journée une fois pas mois



## COUTURE

🕒 **Lundi de 14h à 16h30** *(hors vacances scolaires)*

Découverte ou entraînement, venez pratiquer la couture en groupe ! Création de petits objets et réparation.

€ De 25€ à 92€ (10 tarifs selon vos revenus)



## JARDIN PARTAGÉ

🕒 **Vendredi de 9h30 à 11h30**

*(y compris pendant Les vacances scolaires)*

Atelier pédagogique d'apprentissage du jardinage. Culture de légumes et de plantes aromatiques et ornementales.

€ Gratuit

# Inscription obligatoire

Les Lundis 7, 14, 21 et 28 septembre

Les tarifs sont au Quotient Familial (*Quotient Familial CAF ou calculé selon votre relevé d'imposition 2026*).

L'adhésion au Trait d'Unions  
est obligatoire : 10€

## Début des ateliers la semaine du 14 septembre.

Possibilité de faire une séance d'essai  
avant de s'inscrire définitivement.

Ateliers animés par des bénévoles  
ou des professionnels expérimentés et formés.

## CONTACTS

Le Trait d'Unions

📍 20 Bd des Glonnières - 72 100 Le Mans  
☎ 02 43 50 17 90 ✉ [letraitdunions@lemans.fr](mailto:letraitdunions@lemans.fr)

  Le Trait d'Unions

 letraitdunions

 Le Trait d'Unions - Le Mans



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE  
Illustrations magnific | Mise en page atelier-ju.fr