# Programme d'ateliers

## Novembre 2026 - Orléans St Marceau

Centre social St Marceau - 26 rue Coursimault

**Sur inscription - Places limitées**

🔵 Mouvement & Sport 🟢 Parentalité & Bien-être 🟠 Créatif & Sensoriel

## Dimanche 8 novembre

**9h30** 🔵 **Danse prénatale et en portage**

**10h00** 🟢 **Cris, pleurs, il se roule par terre...**
Atelier pour parents en quête de solutions

**10h45** 🔵 **Mama Flex & strong**
Renfo et mobilité pour maman avec bébé (0-5 ans) & femmes enceintes

**14h00** 🔵 **Mama zumba Gold®**
Zumba adaptée pour maman avec bébé en portage & femmes enceintes

**15h00** 🟠 **Macramé**
Parent-enfants (7-10 ans)

**15h00** 🔵 **Sport en famille**
Renfo & cardio avec enfant à partir de 6 ans

**16h30** 🟠 **Ukulélé Bébé : Il pleut !**
Musique en famille, de 3 mois à 4 ans

**17h30** 🟢 **Chant prénatal**
Femmes enceintes dès 2 mois de grossesse

## Dimanche 15 novembre

**10h00** 🔵 **Bouger pour grandir**
Explorer le mouvement en famille (3-6 ans)

**Inscriptions en ligne**
helloasso.com > L'Atelier des Castors

*Suivez-nous, une nouvelle programmation chaque mois !*

L'Atelier des Castors
Centre de ressources pour petits et grands

L'Atelier des castors
latelierdescastors45@gmail.com