

◆
Programme
avril
2026

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61



Avril



COURS DE YOGA

Enseigné par Mike pratiquant de la discipline depuis une dizaine d'années et récemment formé en Inde. Les cours de Yoga sont des cours traditionnels de Hatha Yoga incluant le souffle (pranayamas), des postures (asanas) et des chants (mantras), afin de respecter la laïcité de la structure, les mantras ne sont jamais obligatoires et dans l'absolu ne feront référence à aucune divinité.

Tous les Mardis
SAUF LE MARDI 14 MAI
de 18h30 à 20h00

Inscription : 07 86 95 45 46
- Animation Mike -
Adh : 5 € / Non Adh : 10 € / Par séance



AQUARELLE

Aquarelle, effet de transparence ?... pas seulement... votre professeure, aquarelliste vous initie, vous accompagne, vous aide à vous perfectionner dans un monde de couleurs et de techniques. Pinceaux, aquarelle, papier aquarelle etc... sont disponibles à l'atelier.

Tous les Mercredis
à 15h00

Hors vacances scolaire
- Animation France -
Inscription : 07 88 10 70 61



COURS DE DANSE

enfants et ados de 6 à 17 ans

Disciplines : Danse hip-hop, danse moderne, théâtre dansé
Pédagogie : Jeux corporels, rythmiques, mise en scène dansée.

Tous les Mercredi
De 14h00 à 16h00

Hors vacances scolaire
- Animation Joan -
Voir conditions : 07 88 10 70 61



DESSIN & PEINTURE

Reprise des cours le Jeudi 07 Mai

- Animation Gilbert -
Rens : 06 89 89 30 31



APPRENDRE AUTREMENT ET FAIRE SES DEVOIRS

Un groupe de 10 à 12 enfants en primaire sera accueilli et encadré par les adultes responsables du projet. Les enfants travailleront en groupe sur leurs devoirs, favorisant ainsi l'entraide entre les plus petits et les plus grands. Pendant ce temps, les parents pourront attendre leurs enfants au niveau du café associatif.

Tous les jeudis
à 17h30

(hors vacances scolaire)
Inscription : 07 88 10 70 61
Merci de confirmer votre participation



Atelier de Tricot "TRICOTE'PAPOTE"

Vous aimez tricoter et papoter de tout et de rien ?

"Tricote'Papote" est une belle initiative qui combine le tricot avec des moments de convivialité et d'échange dans un environnement accueillant. Ce projet rassemble des passionné(e)s de tous âges, qu'ils(elles) soient débutant(e)s ou expérimentés, autour d'une activité créative et apaisante.

Les jeudis 02 et 30 Avril
à 14h00

- Animation Ariane -
Inscription : 07 88 10 70 61



CONFÉRENCE PARENTALITÉ

L'autorité éducative, sans laxisme ni autoritarisme – de l'enfance à l'âge adulte. Une conférence enrichissante pour accompagner les parents dans leur rôle éducatif au quotidien.

Samedi 04 Avril
à 10h00

- Conférencière **Hélène Mazières** -
Inscription : 07 88 10 70 61

Programme

Avril
2026

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar-estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Avril



STAGE THÉÂTRE PETITS (8-10 ANS)

Du Lundi 06 au Vendredi 10 Avril

STAGE THÉÂTRE ADOS (8-10 ANS)

Du Dimanche 12 au Jeudi 16 Avril

de 9h00 à 17h00

- Animation Isa-Hugo-Gigi-
Inscription : 07 88 10 70 61



Balade Familiale dans la nature

Venez vous ressourcer en famille lors d'une douce balade en nature aux abords du Gdar. Une parenthèse verte et conviviale pour petits et grands.

Mardi 07 avril
à 17h00

- Animation Isa et Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



Atelier Plantations avec Éric

Suite à la décoration de vos pots lors des vacances de février, venez maintenant les garnir et faire vos plantations en compagnie d'Éric. Un moment verdoyant et créatif !

Mercredi 08 Avril
à 17h00

- Animation Eric -
Inscription : 07 88 10 70 61



Après-midi MultiSports

Découvrez un après-midi MultiSports convivial et dynamique, où petits et grands peuvent s'amuser et se défouler.

Au programme : baby-foot, ping-pong, badminton, billard, foot, pétanque...

Vendredi 10 Avril
à 17h00

- Animation Gigi, Sandrine
Inscription : 07 88 10 70 61



CUISINE MON CHÉRI

Un atelier de cuisine pour vous les Hommes !

Vous souhaitez découvrir la cuisine dans une ambiance conviviale et décontractée ? L'atelier "Cuisine mon Chéri" est fait pour vous !

Ça y est, les asperges sont arrivées ! nous allons les cuisiner.

Samedi 11 Avril
à 10h00

- Animation Éric - Gilbert -
Inscription : 07 88 10 70 61



Initiation à la Couture pour les Enfants

L'initiation à la couture pour les enfants est une activité ludique qui permet aux jeunes de développer leur créativité : Apprentissage de la couture à la main et de l'utilisation de la machine à coudre..

- À partir de 9 ans - Apporter Pique-Nique

Samedi 11 Avril
de 10h00 à 16h30

- Animation nos couturières-
Inscription : 07 88 10 70 61



SORTIE *une journée à la Ferme des Moquets à Donnezac*

Une balade au côté des ânes bâté avec une chasse aux trésors le long des sentiers boisés - Pique-nique tiré du sac - Visite de la Ferme - Quizz en famille - Démonstration de la traite à la main - Boutique et explication sur la Savonnerie

Dimanche 12 Avril
RDV à 10h à la Ferme

Inscription : 07 88 10 70 61
TARIF : 1 € pour les Adhérent(els)

<https://lafermedesmoquets.net>



Les gourmandises de Valérie

Aujourd'hui, Valérie va nous faire découvrir comment confectionner de délicieuses madeleines. Avec son expertise et sa passion pour la pâtisserie, elle nous guidera étape par étape pour réaliser ces petits gâteaux moelleux et parfumés.

Mardi 14 Avril
16h30

- Animation VALÉRIE -
Inscription : 07 88 10 70 61

Programme

Avril
2026

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/gdar.estuaire>

Ouverture de l'Espace de Vie

>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Avril

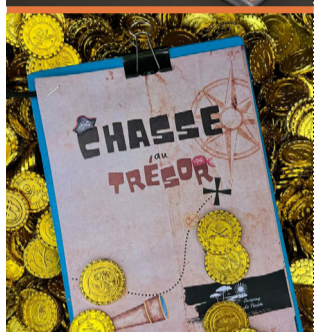


SOIRÉE JEUX DE RÔLE "DONJON ET DRAGONS"

Des jeux vidéo jusqu'au Jeux de rôles, incarner une meilleure version de nous même nous a toujours fait envie... mais dans ce JDR sauriez vous être « meilleur » ? Le Maître du jeu Ozame vous invite à prendre la mer pour une aventure entre île, trésor et légende qui vous fera douter de votre réel force... Alors êtes vous prêt.es pour montez à bord et pour vivre dans la barbarie ?

**Mardi 14 Avril
19h00**

- Animation Ozame-
Inscription : 07 88 10 70 61
Avec Auberge Espagnole



CHASSE AUX TRÉSORS

Une aventure à partager en famille au cœur du Gdar !
Constituez une équipe Parent et enfant, unissez vos forces pour notre jeu de piste - Esprit d'équipe et sens de l'observation sera de rigueur, explorez, déchiffrez et gagnez !

**Mercredi 15 Avril
à 17h00**

- Animation Sandrine-
Inscription : 07 88 10 70 61



RELAX'SON

Aux sons d'une voix ou d'un instrument

La méditation sonore peut être particulièrement utile pour la concentration. Les sons agissent comme un point d'ancrage pour l'attention, aidant à approfondir l'expérience méditative. La plupart de nos séances sont animées par les musiciens adhérents du GDAR.

**Mercredi 15 Avril
à 18h30**

- Animation Susie -
Inscription : 07 88 10 70 61



YOGA PARENTS/ENFANTS

Partagez un moment de complicité avec votre enfant grâce au Yoga parent-enfant. A travers des jeux en duo, des postures en symbiose et des temps de relaxation, renforcez votre lien et retrouvez votre âme d'enfant. Un instant ludique et apaisant à vivre à deux.
Enfants de 5 ans à 12 ans

**Jeudi 16 Avril
à 17h30**

- Animation Mike -
Inscription : 07 88 10 70 61
Gratuit pour les Adhérents



SORTIE CHANT D'OISEAUX EN SOIRÉE

Etang de Berdassit à St ciers sur gironde

Venez profiter d'une ballade enchantée autour de la symphonie à plumes du printemps ! Tifenn nous parlera des oiseaux et de leur super pouvoir de chanter ! Pourquoi, comment, vous profiterez d'une initiation à l'écoute et un peu de reconnaissance de chant.

Rdv à 17h sur place à l'étang Berdassit
160 La Brûlerie, 33820 Saint-Ciers-sur-Gironde

**Vendredi 17 Avril
à 17h00**

- Animation Tiffen -
Inscription : 07 88 10 70 61
A partir de 5 ans - Durée 1h30 à 2h
Prévoir Baskets ou Bottes



MARCHE MÉDITATIVE AVEC CHEVAL inspirée de la marche Afghane

Moment de pure connexion avec la nature et les chevaux
- Marche 2h pour Adultes -
RDV à 10h à Saint Bonnet sur Gironde - 3 Les Farriers
Prévoir des bonnes chaussures fermées.

**Dimanche 19 Avril
à 10h00**

- Animation Anaïs -
Tarif Adhérents : 5 €
Inscription : 07 88 10 70 61



"BIEN DANS SON CORPS"

Vous travaillez au bureau toute la journée et souffrez de douleurs chroniques. Vous entendez dire autour de vous qu'il faut déverrouiller votre corps un peu tous les jours mais vous ne savez pas quoi faire ? Ce "Bien dans son corps" assis devrait répondre à vos attentes. Nous aborderons pendant une heure des gestes simples qui vous apporteront confort et soulagement dans votre quotidien.

**Lundi 20 Avril
à 19h30**

- Animation Loren Maramotti -
Ostéopathe D.O
Inscription : 07 88 10 70 61
Adh : Gratuit / Non Adh : 4 €

◆
Programme
Avril
2026

Plus d'infos sur
<https://www.facebook.com/>

Ouverture de l'Espace de Vie
>Les mardis, jeudis, vendredis et samedis : de 16h00 à 18h30
>Les mercredis de 15h00 à 18h30

Renseignements :

Isabelle Savinet, Présidente :
06 77 01 94 40
Sandrine Rethoré, Animatrice :
07 88 10 70 61

Avril



ATELIER COUTURE "Petites Mains"

Vous avez envie de créer vos propres vêtements, mais vous avez besoin d'être aidé(e) ? l'atelier de couture "Petites Mains" est là pour vous épauler dans votre projet. Après acceptation par l'équipe de votre projet, le(la) participant(e) apportera le matériel nécessaire à sa réalisation.

Mardi 21 Avril
à 14h00

- Animation Lisa, Ariane, Daniele, Hélène -
Inscription : 07 88 10 70 61



TRIBU'ZIC Chant et percussion

À travers de petits instruments comme tambourins, claves ou maracas, les participant(e)s découvriront la diversité sonore tout en développant leur sens rythmique. Chaque séance favorisera l'expression vocale, avec des jeux vocaux et un chant collectif.

Jeudi 23 Avril
à 18h30

- Animation Luc -
Inscription : 07 88 10 70 61



SORTIE THÉÂTRE

"J'aime beaucoup ce que vous faites"
Théâtre le Trianon à Bordeaux

Découvrez les vérités hilarantes que révèle une simple erreur de téléphone dans la comédie culte "J'aime Beaucoup Ce Que Vous Faites", un succès théâtral incontournable.

Vendredi 24 Avril

RV à 19h30 au Théâtre
Théâtre le Trianon
6, rue Franklin - 33000 Bordeaux

Tarif adhérents : 5€
Tarif non adhérents : 19€
Inscription : 07 88 10 70 61



Croche'thé

Venez apprendre les bases du crochet, ou se perfectionner, partager des idées, des techniques et réaliser divers projets tels que des vêtements, des accessoires... C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres passionnés par cette activité manuelle.

Samedi 25 Avril
à 14h00

- Animation Sandrine -
Inscription : 07 88 10 70 61



THÉÂTRE PARENTALITÉ - forum - L'autorité éducative, sans laxisme ni autoritarisme de l'enfance à l'âge adulte

Le Théâtre Forum Qu'est-ce que c'est ?

Un spectacle participatif proposé au débat, conduit par le meneur de jeu et joué par trois comédiens. Il présente plusieurs saynètes au public. Chaque situation est, a priori, problématique. Des alternatives peuvent alors être proposées par les personnes qui assistent à la séance et chacun peut venir improviser son point de vue.

Samedi 25 Avril
à 20h00

Inscription : 07 88 10 70 61
Avec la C^e Digame

DIGAME
— compagnie théâtrale —
<https://www.compagniedigame.com>



3^{ème} CONCOURS DE PUZZLES

Complet

Dimanche 26 Avril
De 10h00 à 17h00

Inscription : 07 88 10 70 61
Gratuit adhérents
6€ non adhérents



SORTIE SÉJOUR EN CORREZE

Au Domaine du Lac de Soursac

<https://domaine-lac-soursac.com>

Du Jeudi 30 Avril
au Dimanche 03 Mai

103€ par pers pour les Adhérents
Pour toute informations :
Sandrine 07 88 10 70 61



MARCHE MÉDITATIVE AVEC CHEVAL inspirée de la marche Afghane

Moment de pure connexion avec la nature et les chevaux
- Marche 2h pour Adultes -
RDV à 10h à Saint Bonnet sur Gironde - 3 Les Farriers
Prévoir des bonnes chaussures fermées.

Samedi 02 Mai
à 10h00

- Animation Anaïs -
Tarif Adhérents : 5 €
Inscription : 07 88 10 70 61