

L'Agenda

Avril



Edito



En Avril ne te découvre pas d'un fil
Mais ça ne t'empêche pas de bouger.

Viens nous rencontrer

Partage tes envies, tes idées

Nous sommes à l'écoute !

Un lieu destiné pour les échanges

Des sorties culturelles

Des ateliers sportifs

Des ateliers créatifs

Un collectif court métrage

Les Bénévoles, les Stagiaires et Professionnelles

vous accueillent toute la semaine !

A bientôt.

Fonctionnement

Pour participer aux activités, il faut être adhérent à ATLAS.

Pour être adhérent, il faut :

1. Remplir la fiche d'adhésion tous les ans ;
2. Envoyer ou déposer cette fiche d'adhésion à ATLAS (avec une photo de vous) ;
3. Régler la cotisation de 10,00€.

Pour être adhérent il faut être d'accord avec les règles de fonctionnement.

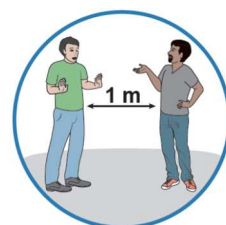
Les règles de fonctionnement sont données lors de l'adhésion.

Les activités d'ATLAS sont encadrées par des animateurs bénévoles ou salariés et des partenaires.

Ces moments doivent se passer dans la détente et la convivialité.

Les participants doivent accepter les règles de vie en collectivité : respect des autres, politesse, entraide.

Les participants doivent respecter les consignes et horaires prévus.



Atelier Gym douce

ça continue !



Le mercredi

De 10h à 11h

A Atlas

Tu peux essayer 2 séances



Reprends contact avec ton corps ☺

Petits exercices de toutes les parties du corps



Petits étirements

Relaxation



Auto massage



Prendre une bouteille d'eau

Attention places limitées !

Nouveau !

Entretien musculaire

Du 6 au 30 avril



Le jeudi

De 14h à 15h30

A la salle de sport

de l'Axone.

Viens te remettre en forme !

Rendez-vous : 13h30 à Atlas

Espace Temps Libre



Maison des services

2 rue Vivaldi – 25200 Montbéliard

L'espace temps libre est ouvert :

Mardi de 14h à 17h

Jeudi de 14h à 17h

Vendredi de 14h à 17h

Un Espace temps libre est un lieu ouvert pour

Discuter,

Rencontrer du monde,

Boire un café,






















Organiser vos activités de loisirs,

Donner vos idées,

Aller sur Internet...



Avril 2023

Lundi		3	10	17	24
Mardi		4 	11 	18 	25 
Mercredi		5 	12	19	26 
Jeudi		6   	13  	20  	27  
Vendredi		7 	14 	21 	28 
Samedi	1 	8	15 	22	29
Dimanche	2	9	16	23	30

Bowling

Samedi 1^{er} avril



C'est quoi ?

On ira au bowling.



C'est où ?

Au star bowl à Audincourt

Rendez-vous :

14h sur place

Ou 13h30 à Atlas

Règlement :

Sur place



Visite du magasin Envie

Jeudi 6 avril



C'est quoi ?

Envie répare et revend

de l'électroménager d'occasion

(lave vaisselle, machine à laver).

Cela permet de réduire les déchets

et d'acheter moins cher.

Nous visiterons les ateliers de réparation et le magasin.

C'est où ?

A Valentigney

Rendez-vous :

16h30 à ATLAS

17h devant le magasin Envie

Atelier foot

Jeudi 13 avril



C'est quoi ?

Les animateurs du CDSA vous proposent un atelier foot

C'est où ?

Au stade Malter, à Montbéliard.



Rendez-vous :

9h30 à Atlas

Règlement :

A Atla

Ne pas oublier :

Une tenue de sport, des baskets,
une bouteille d'eau, un pique-nique.



Viens faire ton pain

Samedi 15 avril



C'est quoi ?

On apprendra à faire du pain.

C'est où ?

A Atlas



Rendez-vous :

9h à Atlas

Règlement :

A Atlas

Bouger avec le CDSA



Samedi 29 et dimanche 30 avril

75€

Sortie vélo sur 2 jours +1 nuit



Samedi 13 et dimanche 14 mai

10€/16€

Doubs Cyclo

Sortie vélo sur les pistes cyclables

du Doubs



Du vendredi 26 au dimanche 28 mai

210€/260€

Week end à Belfort

Nuit dans un gîte

Rando, FIMU, activités dans l'eau



Pour plus d'informations, demande à ATLAS.

Bouger avec Handicapable

Handicapable fait partie de l'ASCAP

ASCAP
sport & handicap
www.ascap25.com

**CYCLO-TOURISME
LA LIONNE
23 AVRIL 2023**

30Km **70Km** **105Km**

REJOINS-NOUS ! WWW.ASCAP25.COM

DÉPART DE 7H30 À 12H

DEUX DÉPARTS POSSIBLES

MONTBÉLIARD
4 ROUTE DE
GRAND-CHARMONT
GYMNASE ASCAP

PONT-DE-ROIDE
ECOLE DE VERMONDANS
SEULEMENT LE 70KM ET 105KM



IM Montbéliard

Crédit Mutuel

STELLANTIS

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE

Doubs

Montbéliard

DECATHLON

Pour plus d'informations, demande à ATLAS.

Evènements à venir

Du vendredi 26 au dimanche 28 mai

FIMU à Belfort



Du 23 au 25 juin

Rencontres et racines à Audincourt



Du 29 juin au 2 juillet

Les Eurockéennes au Malsaucy



Le saviez-vous ?

Les musées sont gratuits

le 1^{er} dimanche de chaque mois !





Maison des services
2 rue Vivaldi, 25200 MONTBELIARD



Sandrine Waldner

☎ 06 30 53 91 64

💻 sandrine.waldner@fpluriel.org



Stéphanie Ehret

☎ 06 78 44 66 75

💻 stephanie.ehret@fpluriel.org