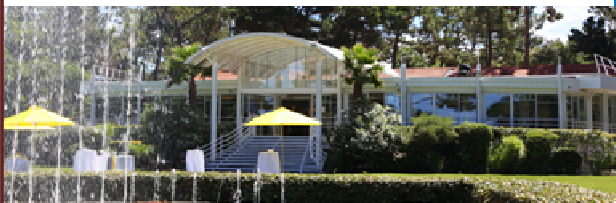


Assemblée Générale Mardi 18 mars Au Tir au Vol



18h (Accueil dès 17h15)
Adhérents à jour de leur cotisation 24-25

Apéritif 19h15 – Dîner 20h

Animation
musicale

MENU



RINE DE CANARD MAISON AU FOIE GR

SUPRÊME DE PINTADE
DU DE POMMES DE TERRE ET CÉLERI, CRÉMEUX DE CÈPES

DUO DE FROMAGES OSSAU IRATY ET REBLOCHON

S CHOU, CRÈME ULTRA VANILLE FRAMBOISES FRAÎCHES
CAFÉ SERVI AVEC UN CANNELE

VINS offerts par l'Association

Traiteur Eric THORE

Participation : 25€



L
A

U
Z
E

Conférence Histoire de l'Art Lundi 3 mars De 14h à 16h MA.AT AUDITORIUM

Animée par Michel OYHARÇABAL

Thème
**LA FORME
ET SES MÉTAMORPHOSES**



Ouvert à tous

Gratuit pour les adhérents

Contact inscription :

michelleandre5597@yahoo.fr



V
O
S

A
G
E
N
D
A
S

Bloc Notes MARS

Accueil aux PERMANENCES

MA.AT Salle R. Duchez (2^{ème})

De 9h30 à 11h30

- Mardi : 4 de 9h30 à 12h

... ET A NE PAS MANQUER

Les événements

- Lundi 3: Conférence Hist. Art
- Mardi 18 : Assemblée Générale

Les mensuels et bimensuels

- Mercredi 5 et 26 : Club des Écrivains
- Mercredi 5, 19 et 26 : Tarot / Belote
- Jeudi 6 : Bowling et Informatique
- Vendredi 7 : Si on lisait
- Mercredi 12 : Club des Styloteurs
- Jeudi 13 : Déjeuner du 13
FLEUR DES PINS
- Jeudi 13 : Yoga du Rire
- Vendredi 14 (ou sam. 15): Ciné-Débat
- Jeudi 20: Sophrologie / EMBRUNS
- Jeudi 27 : Dégustation d'huîtres

Modifications

- ART Thérapie : Vendredi 14 /EMBRUNS
- Jeudi 20 à 16h45 : reprise Pilates

VACANCES SCOLAIRES Jusqu'au 9 mars

Fermeture des salles de Sports pour :

Gym, Hatha Yoga, Pilates, Qi Gong,

Consulter le calendrier détaillé

QUELQUES RAPPELS

Jeudi 6 mars à 17h
Atelier INFORMATIQUE

Inscription : michelleandre5597@yahoo.fr

Mercredi 12 mars à 16h30
Atelier d'écriture
"CLUB DES STYLOTEURS "

Contact / inscription : Gilles MARTIN
martin.hellenis@sfr.fr

Jeudi 13 mars à 16h45
YOGA DU RIRE

Contact : cathydumortier@gmail.com

Et le jeudi 20 à 11h
SOPHROLOGIE

Contact : simonannick@yahoo.fr

Tous les vendredis à 14h15
MARCHE RANDONNÉE

Contact / inscription :
danielsalaun0961@gmail.com



Consulter le planning complet

Lundis et jeudis à 14h15
Mardis à 10h15
MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Contact / inscription :
fenot.philippe@wanadoo.fr

Jeudi 13 mars à 12h
DÉJEUNER DU 13



COMPLET

Dimanche 9 mars
3^{ème} marathon des 4 saisons
bénévoles et participants
Pour vous y inscrire



<https://www.marathonarcachon.com/>

ÉVÉNEMENTS DU MOIS

SAVE THE DATE

CONFÉRENCES

Mardi 1^{er} avril
MA.AT –Auditorium à 16h30
Animée par José FONTAN
L'histoire du verre

Lundi 28 avril
MA.AT –Auditorium à 14h
Histoire de l'Art
Animée par Michel OYHARÇABAL

Contact/ inscription :
michelleandre5597@yahoo.fr

10^{ème} édition
SALON NAUTIQUE



DU 18 AU 21
AVRIL > AVRIL

LE MOIS PROCHAIN







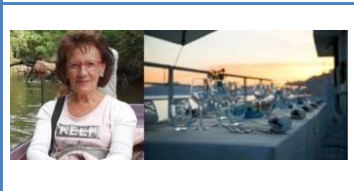




Avant de vous inscrire, merci de vérifier votre adhésion à ARC EN CIEL 01/09/2024-31/08/25







Votre CARTE D'ADHÉRENT 2024/25 vous sera demandée lors de vos prochaines activités

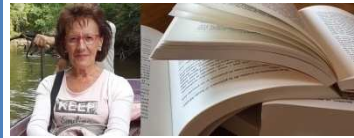
Pour toute question concernant votre adhésion ou votre licence veuillez contacter par e-mail : adhesionarcenciel@gmail.com

Permanences 4 Mars Salle Robert Duchez de 9h30 à 11h30

<p><u>Édition</u></p> <p>28/02/25</p>	<p>PROGRAMME ARC-EN-CIEL 1^{er} AU 31 MARS</p>			<p>AGENDA MARS</p>
	<p>Animation</p>	<p>S'inscrire</p>	<p>Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)</p>	
	<p>ANGLAIS "INTERMEDIATE" (COURS)</p>	<p>Corine RIVOLLIER-SAMAIN thsamain@gmail.com</p>	<p>Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mercredi de 10h à 12h MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Me : 12, 19 et 26 Me ÷ 5 Vac.scolaires</p>
	<p>ART THÉRAPIE (ATELIER)</p>	<p>Karine CHAVASSE chavassek@gmail.com</p>	<p>Tri mensuel sauf le 1^{er} vendredi Vendredi de 10h à 11h30 MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Ve : 14 Les Embruns Ve : 21 et 28 !</p>
	<p>BOWLING</p>	<p>Anne-Marie BOUYX ambouyx@gmail.com</p>	<p>Mensuel 2^{ème} Jeudi de 14h30 à 17h00 Bowling Star - Gujan Mestras</p>	<p>Je : 6</p>
	<p>"CINÉ – DÉBAT"</p>	<p>Brigitte BETHON bethon.brigitte@orange.fr</p>	<p>Mensuel les après-midis 1^{er} ou 2^{ème} Vendredi – La Teste 1^{er} ou 2^{ème} Samedi – Arcachon Cinémas Grand Ecran</p>	<p>Ve : 14 ou Sa : 15 Lieu et date à préciser !</p>
	<p>"CLUB DES ÉCRIVEURS" (ATELIER)</p>	<p>Gérard CHAUSSÉE ecriveursarcachon@gmail.com</p>	<p>Bimensuel 1^{er} et 4^{ème} Mercredi de 16h30 à 18h30 MA.AT - Salle Arcana</p>	<p>Me : 5 Les Embruns Me : 26</p>

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	MARS 2025
	"CLUB DES STYLOTEURS" (ATELIER)	Gilles MARTIN martin.hellenis@sfr.fr	Mensuel 2 ^{ème} Mercredi de 16h30 à 18h30 MA.AT - Salle Arcana	Me : 12 Prochain : 9 avril
	DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE	Catherine BARONI baroni.catherine2112@gmail.com Christine CARAYON VERNAT ccv.arcenciel@gmail.com	Mensuel 4 ^{ème} Jeudi de 12h à 14h30 Rdv cabane Bassin d'Arcachon	Je : 27 Cabane à confirmer
	DÉJEUNER DU 13	Édith MIQUEL miquel.edith@neuf.fr	Mensuel Tous les 13 du mois de 12h00 à 15h00 Rdv restaurant	Je : 13 FLEUR DES PINS Prochain : 13 juin
	DESSIN DÉBUTANTS (COURS)	Michel OYHARÇABAL Michèle ANDRÉ michelleandre5597@yahoo.fr	Hebdomadaire *Lundi de 14h à 16h MA.AT Espace Polyvalent (* <i>Sauf le 1^{er} - Conférence Hist. Art</i>)	Lu : 10, 17,24 et 31
	PEINTURE CONFIRMÉS (COURS)	Michel OYHARÇABAL michelleandre5597@yahoo.fr	Hebdomadaire Mardi de 17h00 à 19h00 MA.AT - Salle Les Embruns	Ma : 4, 11, 18 et 25
	ESPAGNOL CONVERSATION INTERMÉDIAIRES (ATELIER)	Juan CALVO juchris33@orange.fr	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Lundi de 16h à 17h00 MA.AT - Espace Polyvalent	Animation suspendue
	GYMNASTIQUE (COURS)	Sébastien LE GALL seblgcoach@gmail.com	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 16h à 17h Règue Verte - Salle de motricité	Ve : 14 et 21 Ve : 7 (vac.scolaires) Ve : 28 (absence) !

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	MARS 2025
	HATHA YOGA (COURS)	Céline TEISSEDE celine.gimbreteissedre@gmail.com	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mardi de 11h45 à 13h00 Vendredi de 12h à 13h00 Matéo Petit - Dojo	Ma : 11, 18 et 25 Ma : 4 (vac.scolaires) Ve : 14, 21 et 28 Ve : 7 (vac.scolaires)
	HISTOIRE DE L'ART (CONFÉRENCE)	Michel OYHARÇABAL michelleandre5597@yahoo.fr	Mensuel 1 ^{er} * Lundi de 14h00 à 16h00 MA.AT - Auditorium * (ou selon calendrier)	Lu : 3 Thème : La forme et ses métamorphoses
	INFORMATIQUE (ATELIER)	Marc FACHAN michelleandre5597@yahoo.fr	Mensuel 1 ^{er} Jeudi de 17h00 à 18h00 MA.AT - Salle Les Tamaris	Je : 6 Prochain : 3 avril
	ITALIEN DÉBUTANTS (COURS)	Valérie BEAUFORT-CIULINI valerie.beaufort@gmail.com	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Lundi de 9h30 à 10h30 MA.AT - Espace Polyvalent	Lu : 10, 17, 24 et 31 Lu : 3 (vac.scolaires)
	ITALIEN INTERMÉDIAIRES "ARCOBALENO" (COURS)	Valérie BEAUFORT-CIULINI valerie.beaufort@gmail.com	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Lundi de 10h30 à 12h15 MA.AT - Espace Polyvalent	Lu : 10, 17, 24 et 31 Lu : 3 (vac.scolaires)
	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Philippe FENOT Chantal ALVAREZ Brigitte GHYSELS Daniel SALAÛN Anne CHARREIRE Eric PERAUDEAU fenot.philippe@wanadoo.fr	Hebdomadaire (selon Météo) Lundi & Jeudi de 14h15 à 15h45 Mardi de 10h15 à 11h45 Plage Péreire – descente vers plage	Lu : 3, 10, 17, 24 et 31 Ma : 4, 11, 18 et 25 Je : 6, 13, 20 et 27

Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	MARS 2025
	<p>MARCHE RANDONNÉE</p> <p>Daniel SALAÜN – Chantal ALVAREZ - Michèle BIDEAU - Maïténa DE BERNARDI - CHABERT</p> <p>danielsalaun0961@gmail.com charles-albert.ghysels@orange.fr</p>	<p>Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 14h15 à 16h30 Extérieur (voir planning trimestriel)</p>	<p>Ve : 14, 21 et 28 Ve : 7 (vac.scolaires)</p>
	<p>PÉTANQUE</p> <p>Pierrette BOUSQUET</p> <p>pierrette.bousquet@outlook.com</p>	<p>Hebdomadaire (selon Météo) Jeudi de 14h30 à 16h30 Parc Mauresque - Terrain de boules</p>	<p>Je : 20 et 27 Je : 6 (vac.scolaires) Je : 13 (absence)</p>
	<p>PILATES (COURS)</p> <p>Sylvie MARTI</p> <p>sylviemarti31@gmail.com</p>	<p>Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mercredi de 16h00 à 17h00 Omnisports - Salle Activités</p> <p>Tri mensuel (sauf 2ème) et vac.scolaires Jeudi de 16h45 à 17h45 Règue Verte - Salle de motricité</p>	<p>Me : 26 Me : 5 (vac.scolaires) Me : 12 et 19 (absence) !</p> <p>Je : 20 et 27 Je : 6 (vac.scolaires) Je : 13 (absence)</p>
	<p>" SI ON LISAIT " (ATELIER LECTURE)</p> <p>Édith MIQUEL</p> <p>miquel.edith@neuf.fr</p>	<p>Mensuel 1^{er} Vendredi de 10h à 12h MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Ve : 7</p> <p>Prochain : 4 avril</p>
	<p>QI GONG (COURS)</p> <p>Line BOURGEOIS</p> <p>le.phoenix.du.bassin@gmail.com</p>	<p>Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 17h15 à 18h15 Règue Verte - Salle de motricité</p>	<p>Ve : 14, 21 et 28 Ve : 7 (vac.scolaires)</p>
	<p>SOPHROLOGIE (ATELIER)</p> <p>Annick SIMON</p> <p>simonannick@yahoo.fr</p>	<p>Mensuel 3^{ème} Jeudi (ou selon calendrier) de 11h00 à 12h30 MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Je : 20 Les Embruns</p> <p>Prochain : 17 avril / Les Embruns !</p>

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	MARS 2025
	<p>TAROT (JEU) BELOTE</p>	<p>Anne-Marie BOUYX ambouyx@gmail.com</p>	<p>Bimensuel 1^{er} et 4^{ème} Mercredi de 17h00 à 19h00 MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Me : 5, 19 et 26</p>
	<p>THÉÂTRE (ATELIER)</p>	<p>Denis BOUTET boutet.denis@orange.fr</p>	<p>Hebdomadaire Mardi de 18h00 à 20h30 Salle AVF B 21 & B 22</p>	<p>Ma : 4, 11, 18 et 25</p>
	<p>YOGA DU RIRE</p>	<p>Cathy DUMORTIER cathydumortier@gmail.com</p>	<p>Mensuel 2^{ème} Jeudi (ou selon calendrier) de 16h45 à 17h45 Règue Verte Salle de motricité</p>	<p>Je : 13 Prochain : 10 avril</p>