

# Votre actualité du mois – Mai 2025

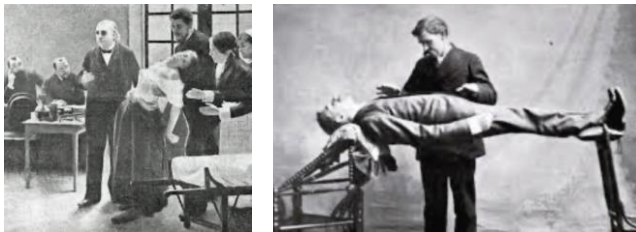
## Conférence

### Conférence médicale

Mardi 6 mai  
De 16h30 à 18h30  
MA.AT Auditorium

### COMMUNICATION ET HYPNOSE, au service des soignants.

Animée par le Dr Philippe FENOT,  
médecin anesthésiste.



Nous vous proposons de découvrir  
l'histoire de l'hypnose, de la définir et  
comprendre son fonctionnement :  
don ? technique ? spectacle ? science ?  
Y-a-t-il plusieurs hypnoses ?  
Qui peut la pratiquer ?

Ouvert à tous - Contact inscription  
[michelleandre5597@yahoo.fr](mailto:michelleandre5597@yahoo.fr)

## Evènement

### Buffet Huîtres Arc en Ciel

Samedi 3 mai  
A partir de 12h  
Plage – côté boulevard Gounouilhou

Nous vous invitons à fêter l'ouverture  
de la saison estivale avec le coup d'envoi  
du traditionnel buffet d'huîtres.

Dégustation gratuite  
sur place et...  
nulle part ailleurs !



## Agenda

### Permanences Arc en Ciel

Pas de permanence en mai.  
Prochain accueil en juin.

### Vacances scolaires du 19 avril au 4 mai.

Fermeture des salles de sports aux activités  
Gym, Hatha Yoga, Pilates, Qi Gong.  
Consulter le programme détaillé.

### Jours fériés : jeudi 1<sup>er</sup>, 8 et 29 mai.

Fermeture générale du MA.AT

## Invitation

### Exposition-Vente caritative





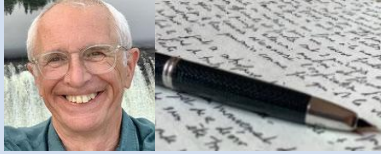

Mardi 20 - Vendredi 25 mai  
De 11h à 17h - Maison des Arts  
Gujan Mestras (face à la gare)

Seront exposés 22 tableaux appartenant  
à la collection du Patrimoine Culturel  
des Lions Clubs de France et 31 peintures  
d'artistes contemporains régionaux.



Au-delà de la dimension humaniste  
et de l'implication du Lionisme dans le  
domaine culturel, les fonds récoltés iront  
au profit des œuvres **Enfance et Handicap**,  
du Lions Club LES PARQUEURS. **Entrée libre**








# Programme de vos animations - Mai 2025

Animation		S'inscrire*	Périodicité - Horaire - Lieu	Dates**
	<b>ANGLAIS</b> INTERMEDIATE (Cours)	Corine RIVOLLIER-SAMAIN <a href="mailto:thsamain@gmail.com">thsamain@gmail.com</a>	<b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Mercredi de 10h à 12h MA.AT - Espace Polyvalent	Me 7, 14, et 21 <b>28 annulé</b>
	<b>ART THÉRAPIE</b> (Atelier)	Karine CHAVASSE <a href="mailto:chavassek@gmail.com">chavassek@gmail.com</a>	<b>Trimensuel</b> 2 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> , 4 <sup>ème</sup> vendredi de 10h à 11h30 MA.AT – Espace Polyvalent	Ve 9, 16 et 30 : <b>Les Embruns</b> Ve 23 : Polyvalent
	<b>BOWLING</b>	Anne-Marie BOUYX <a href="mailto:bouyx@gmail.com">bouyx@gmail.com</a>	<b>Mensuel</b> 2 <sup>ème</sup> jeudi de 14h30 à 17h Bowling Star - Gujan Mestras	<b>Pas de bowling en mai.</b> Prochaine date : 26 juin
	<b>« CINÉ DÉBAT »</b>	Brigitte BETHON <a href="mailto:bethon.brigitte@orange.fr">bethon.brigitte@orange.fr</a>	<b>Mensuel</b> 1 <sup>er</sup> ou 2 <sup>ème</sup> samedi après-midi Grand Ecran Arcachon	Date à confirmer
	<b>« CLUB DES ÉCRIVEURS »</b> (Atelier)	Gérard CHAUSSÉE <a href="mailto:ecriveursarcachon@gmail.com">ecriveursarcachon@gmail.com</a>	<b>Bimensuel</b> 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> mercredi de 16h30 à 18h30 MA.AT - Salle Arcana	Me 7, 28 <b>Les Embruns</b>
	<b>« CLUB DES STYLOTEURS »</b> (Atelier)	Gilles MARTIN <a href="mailto:martin.hellenis@sfr.fr">martin.hellenis@sfr.fr</a>	<b>Mensuel</b> 2 <sup>ème</sup> mercredi de 16h30 à 18h30 MA.AT - Salle Arcana	Me 14 Prochaine séance : 11 juin













\* Avant de vous inscrire, merci de vérifier votre adhésion à ARC EN CIEL. Votre carte d'adhérent en cours de validité (01/09/2024 – 31/08/25) sera demandée lors de vos prochaines activités. Pour toute question concernant votre adhésion ou licence, merci de nous contacter par e-mail : [adhesionarcenciel@gmail.com](mailto:adhesionarcenciel@gmail.com).

\*\* Selon les animations, les dates sont susceptibles d'être annulées ou reportées en raison des vacances scolaires, de l'indisponibilité éventuelle de salles ou d'animateurs ou de chevauchement d'animations. Nous les signalons en rouge et vous remercions pour votre compréhension.

# Programme de vos animations - Mai 2025

Animation	S'inscrire	Périodicité - Horaire - Lieu	Dates
 <p><b>CONFÉRENCE MEDICALE</b></p>	<p>Dr. Philippe FENOT Michèle ANDRE <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a></p>	<p><b>Selon calendrier</b> 1<sup>er</sup> mardi de 16h30 à 18h30 MA.AT AUDITORIUM</p>	<p>Ma 6 Thème : l'hypnose.</p>
 <p><b>DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE</b></p>	<p>Catherine BARONI Christine CARAYON VERNAT <a href="mailto:arcenciel.huitresencabane@gmail.com">arcenciel.huitresencabane@gmail.com</a></p>	<p><b>Mensuel</b> 4<sup>e</sup> jeudi de 12h à 14h30 Rdv cabane Bassin d'Arcachon</p>	<p>Je 22 La Cabane à Ludo Port du Canal Gujan Mestras</p>
 <p><b>DÉJEUNER DU 13</b></p>	<p>Edith MIQUEL <a href="mailto:miquel.edith@neuf.fr">miquel.edith@neuf.fr</a></p>	<p><b>Mensuel</b> Tous les 13 du mois de 12h à 15h RDV restaurant</p>	<p><b>Pas de déjeuner en mai.</b> Prochain déjeuner : 13 juin</p>
 <p><b>DESSIN DÉBUTANTS (Cours)</b></p>	<p>Michel OYHARÇABAL Michèle ANDRE <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> Lundi de 14h à 16h MA.AT Espace Polyvalent</p>	<p>Lu 5, 12, 19, 26</p>
 <p><b>PEINTURE CONFIRMÉS (Cours)</b></p>	<p>Michel OYHARÇABAL <a href="mailto:mi.oyharcabal@gmail.com">mi.oyharcabal@gmail.com</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> Mardi de 17h à 19h MA.AT Salle Les Embruns</p>	<p>Ma 6, 13, 20, 27</p>
 <p><b>ESPAGNOL CONVERSATION INTERMÉDIAIRES</b></p>	<p>Juan CALVO <a href="mailto:Juchris33@orange.fr">Juchris33@orange.fr</a></p>	<p><b>Hebdomadaire (sauf vacances scolaires)</b> Lundi de 16h à 17h MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Animation suspendue</p>
 <p><b>GYMNASTIQUE (Cours)</b></p>	<p>Sébastien LE GALL <a href="mailto:seblgcoach@gmail.com">seblgcoach@gmail.com</a></p>	<p><b>Hebdomadaire (sauf vacances scolaires)</b> Vendredi de 16h à 17h Règue Verte - Salle de motricité</p>	<p>Ve 9, 23 et 30 <b>2 et 16 annulés</b></p>



# Programme de vos animations - Mai 2025

Animation	S'inscrire	Périodicité - Horaire - Lieu	Dates
  <p><b>HATHA YOGA</b> (Cours)</p>	<p>Céline TEISSEDE <a href="mailto:celine.gimbreteissedre@gmail.com">celine.gimbreteissedre@gmail.com</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Mardi de 11h45 à 13h Vendredi de 12h à 13h Matéo Petit - Dojo</p>	<p>Ma 6, 13, 20, 27 <b>2 annulé</b> Ve 9, 16, 23, 30</p>
  <p><b>HISTOIRE DE L'ART</b> (Conférence)</p>	<p>Michel OYHARÇABAL <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a></p>	<p><b>Mensuel</b> 1<sup>er</sup> lundi de 14h à 16h (ou selon calendrier) MA.AT - Auditorium</p>	<p><b>Pas de conférence en mai.</b> Prochaine date : 2 juin</p>
  <p><b>INFORMATIQUE</b> (Atelier)</p>	<p>Marc FACHAN <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a></p>	<p><b>Mensuel</b> 1<sup>er</sup> jeudi de 17h à 18h MA.AT - Salle Les Tamaris</p>	<p>Je 15 Pas d'atelier en juin. Prochaine date : 11 septembre</p>
  <p><b>ITALIEN DÉBUTANTS</b> (Cours)</p>	<p>Valérie BEAUFORT-CIULINI <a href="mailto:valerie.beaufort@gmail.com">valerie.beaufort@gmail.com</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Lundi de 9h30 à 10h30 MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Lu 5, 12, 19, 26</p>
  <p><b>ITALIEN INTERMÉDIAIRES</b> (Cours)</p>	<p>Valérie BEAUFORT-CIULINI <a href="mailto:valerie.beaufort@gmail.com">valerie.beaufort@gmail.com</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Lundi de 10h30 à 12h15 MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Lu 5, 12, 19, 26</p>
  <p><b>MARCHE AQUATIQUE COTIÈRE</b></p>	<p>Philippe FENOT Chantal ALVAREZ Brigitte GHYSELS Daniel SALAÛN Anne CHARREIRE Eric PERAUDEAU <a href="mailto:fenot.philippe@wanadoo.fr">fenot.philippe@wanadoo.fr</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> (selon météo - confirmation la veille sur WhatsApp) Lundi et jeudi de 14h15 à 15h45 Mardi de 10h15 à 11h45 Plage Pereire – Descente vers plage</p>	<p>Lu 5, 12, 19, 26 Ma 6, 13, 20, 27 Je 8, 15, 22, 29</p>

# Programme de vos animations - Mai 2025

Animation	S'inscrire	Périodicité - Horaire - Lieu	Dates
<p><b>MARCHE RANDONNÉE</b></p>	Daniel SALAÜN, Chantal ALVAREZ Michèle BIDEAU, CHABERT Maïtena DE BERNARDI <a href="mailto:danielsalaun0961@gmail.com">danielsalaun0961@gmail.com</a> <a href="mailto:charles-albert.ghysels@orange.fr">charles-albert.ghysels@orange.fr</a>	<b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Vendredi de 14h15 à 16h30 Extérieur (voir planning trimestriel)	Ve 9, 16, 23, 30 <b>2 annulé</b>
<p><b>PÉTANQUE</b></p>	Pierrette BOUSQUET <a href="mailto:pierrette.bousquet@outlook.com">pierrette.bousquet@outlook.com</a>	<b>Hebdomadaire</b> (selon météo) Jeudi de 14h30 à 16h30 Parc Mauresque - Terrain de boules	<b>Pas de pétanque en mai.</b>
<p><b>PILATES</b> (Cours)</p>	Sylvie MARTI <a href="mailto:sylviemarti31@gmail.com">sylviemarti31@gmail.com</a>	<b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Mercredi de 16h à 17h Omnisports - Salle Activités <b>Trimensuel</b> ((sauf 2 <sup>e</sup> jeudi et vac. scolaires) Jeudi de 16h45 à 17h45 Règle Verte - Salle de motricité	Me 7, 14, 21 et 28 Je 15 et 22
<p><b>« SI ON LISAIT »</b> (Atelier lecture)</p>	Edith MIQUEL <a href="mailto:miquel.edith@neuf.fr">miquel.edith@neuf.fr</a>	<b>Mensuel</b> 1 <sup>er</sup> vendredi de 10h à 12h MA.AT - Espace Polyvalent	<b>Ve 2 reporté</b> au Ve 9 Prochaine date : 6 juin
<p><b>QI GONG</b> (Cours)</p>	Line BOURGEOIS <a href="mailto:le.phoenix.du.bassin@gmail.com">le.phoenix.du.bassin@gmail.com</a>	<b>Hebdomadaire</b> (sauf vacances scolaires) Vendredi de 17h15 à 18h15 Règue Verte - Salle motricité	Ve 9, 16 et 23 <b>2 et 30 annulés</b>
<p><b>SOPHROLOGIE</b> (Atelier)</p>	Annick SIMON <a href="mailto:simonannick@yahoo.fr">simonannick@yahoo.fr</a>	<b>Mensuel</b> 3 <sup>e</sup> jeudi (ou selon calendrier) de 11h à 12h30 MA.AT - Espace Polyvalent	Je 22 <b>Salle Les Embruns</b> Prochaine date : 19 juin

## Programme de vos animations - Mai 2025

Animation	S'inscrire	Périodicité - Horaire - Lieu	Dates
 <p><b>TAROT</b> (Atelier)</p>	<p>Anne-Marie BOUYX <a href="mailto:ambouyx@gmail.com">ambouyx@gmail.com</a></p>	<p><b>Bimensuel</b> 1<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mercredi de 17h à 19h MA.AT - Espace Polyvalent</p>	<p>Me 28 <b>7 annulé</b></p>
 <p><b>THÉÂTRE</b></p>	<p>Denis BOUTET <a href="mailto:boutet.denis@orange.fr">boutet.denis@orange.fr</a></p>	<p><b>Hebdomadaire</b> Mardi de 18h à 20h30 MA.AT - Salle AVF B21 &amp; B22 (2<sup>e</sup> étage)</p>	<p>Ma 6, 13, 20, 27</p>
 <p><b>YOGA DU RIRE</b></p>	<p>Cathy DUMORTIER <a href="mailto:cathydumortier@gmail.com">cathydumortier@gmail.com</a></p>	<p><b>Mensuel</b> 2<sup>e</sup> jeudi (ou selon calendrier) de 16h45 à 17h45 Règue Verte - Salle de motricité</p>	<p><b>Pas de séance en mai.</b> Prochaine séance : 12 juin</p>

Arc en Ciel vous remercie de votre confiance  
et vous souhaite un beau mois de mai !



[com.arcencielarcachon@gmail.com](mailto:com.arcencielarcachon@gmail.com)  
<https://www.arc-en-ciel-arcachon.fr>