



PROGRAMME DES ACTIVITÉS PROPOSÉES 2026/2027

CMA ESTAQUE GARE 39 rue Lepelletier – 13016 Marseille. TEL : 04 91 46 25 83

Activités	Organisateur	Public	Jour	Horaires
Couture 5€/mois	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Vendredi	9h00 - 12h00
Gymnastique tonique et douce	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Mardi	9h30-10h30
Gymnastique douce	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Jeudi	9h30-10h30
Peinture à l'huile, acrylique et aquarelle 5€/mois	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Mardi	14h- 16h30
Atelier Jardin entrée libre	Mairie 15/16	Adultes/seniors/ enfants avec parents	1 mercredi sur 2	14h- 17h
Ateliers culturels et de loisirs Groupe Femmes/Familles entrée libre	Mairie 15/16	Femmes/Familles	1 à 2 jours/semaine	14h-17h
Sorties Culturelles 1€/sortie	Mairie 15/16	Adultes/seniors	2 / mois	variables
Sorties Familles	Mairie 15/16	Familles	1 à 2 /an	variables
Repas de quartier/concert	Mairie 15/16	Adultes/seniors enfants accompagnés	2 à 3/an	19h à 24h
Ateliers des Mercredis 5€/mois Parents/enfants	Mairie 15/16	Enfants à partir de 6 ans	Tous les mercredis sauf vacances	14h à 16h30
Stage Échasses	Mairie 15/16	Enfants à partir de 7 ans	2 stages / an	14h à 16h30/5jours
Jeux de société	Mairie 15/16	Adultes/seniors	Mardi	14h à 16h30

LOTO Seniors	Entraide 13	Adultes/seniors	Lundi	13h30-16h30
Capoeïra	Capoeïrart	Enfants	Lundi Mercredi	17h- 18h30 13h30 à 14h30
Cours d'Italien et de culture italienne	Amarcord	Adultes/seniors	Mardi Jeudi Vendredi	13h30 à 21h plusieurs cours 13h30 à 17h30 " 13h30 à 21h "
Cours d'Anglais	Amarcord	Adultes/seniors	Vendredi	16h30 à 21h plusieurs cours
Qi Kong- Taï chi	Culture du Souffle	Ados/Adultes/seniors	Jeudi	17h à 21h plusieurs cours
Sophrologie	Horschamp	Adultes/seniors	Mardi	10h à 12h30
Yoga	Akasha	Adultes/seniors	Lundi Mardi	10h30 à 13h30 plusieurs cours 17h à 20h plusieurs cours
Tango	Alma y corazon	Adultes/seniors	Mercredi	17h à 22h plusieurs cours
Piano, chant	4C et Pianissimo	Adultes/seniors et enfants	Lundi Mardi et jeudi Mercredi	16h à 21h plusieurs cours 9h à 12h et 16h30 à 21h " 9h à 12h30 "
Violon/ piano/éveil musical	Komitas	Adultes/Ados/Enfants à partir de 4 ans	Mercredi vendredi	de 12h à 20h plusieurs cours de 16h à 21h "
Karaté	Shinobi dojo	Adultes/Enfants	Mardi Vendredi	20h à 22h 19h à 22h
Gymnastique chinoise avec éventail	Relais provence	Adultes	Jeudi	14h à 17h
Danse indienne	Papelart Maria Robin 06 79 93 79 60	Enfants	Mercredi	10h à 11h30
Danse contemporaine	Somme collective 06 71 53 51 53	Adultes	Mardi	10h30 à 12h
Arts plastiques	Art Patouille Sume Tang 07 61 95 17 14	Enfants	Mercredi	9h à 12h