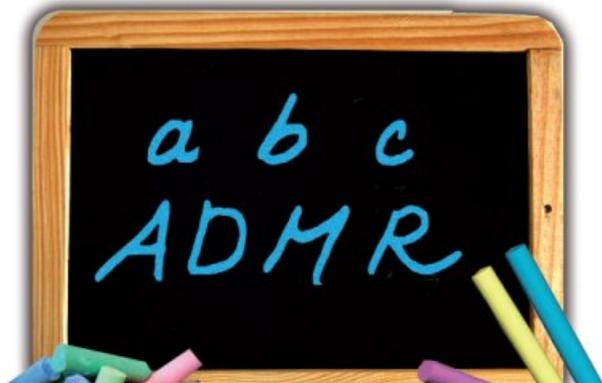


# Alphabétisation et cours de français

> **Mardi et Jeudi de 9h15 à 11h**



Vous voulez acquérir les bases de la langue française ou vous perfectionner en français!

***Venez nous rejoindre!***

Nous vous aiderons à lire, à écrire, à tenir une discussion pour mieux échanger.

***Exercices de grammaire***  
***Cours d'orthographe***  
***Lecture***  
***Discussions***

Ces séances sont animées par une équipe de bénévoles dynamique et conviviale, pour apprendre dans la bonne humeur.

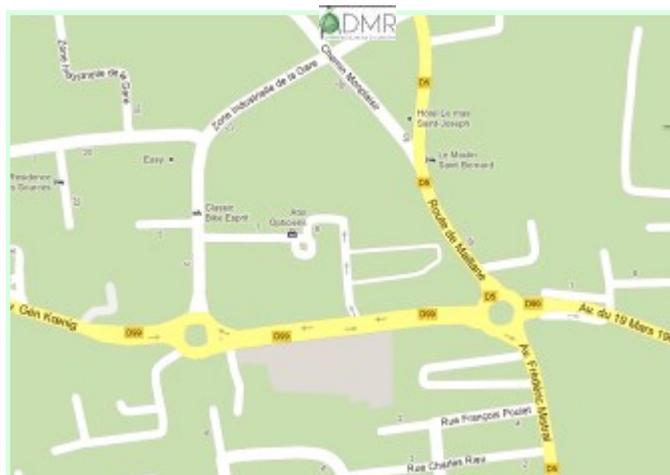
Ne pas jeter sur la voie publique

**Projet d'Animation Sociale**  
**ADMR St Rémy de Provence**

**Renseignements**  
**04 90 92 18 36**

**[stremy@admr13.org](mailto:stremy@admr13.org)**

**Mas Maryvonne Chapus**  
**389 Route de Maillane**  
**13210 St Rémy de Provence**



# P A S

**Projet d'Animation Sociale**  
**ADMR St Rémy de Provence**

**Des activités  
utiles,  
pratiques,  
dans la gaieté  
et la bonne  
humeur.**



**Peinture sur porcelaine**  
**Boutis**  
**Couture - Patchwork**  
**Alphabétisation**  
**Yoga**  
**Club de marche**



 **ADMR**  
la référence du service à la personne

# Peinture sur porcelaine

> **Lundi de 14h à 16h**

## Initiation et perfectionnement

Vous pourrez décorer votre vaisselle, vos vases, vos coupes, vos objets de décoration, dans une ambiance calme et détendue, et vous vous découvrirez des talents d'artistes.



# Atelier Yoga

> **Lundi de 15h à 17h**

## Initiation

Toutes ces activités se déroulent dans un esprit de bien-être et de détente.

Contactez Yvonne  
04 90 92 29 52  
Ou Annie  
06 79 84 24 66



# Boutis Couture



> **Mardi de 13h30 à 16h**

Vous voulez apprendre à coudre, alors venez - nous rejoindre. Nous vous apprendrons à :

- Prendre vos mesures
- Faire un patron
- Vous servir d'une machine
- Faire des boutonnières
- Confectionner des vêtements
- Initiation au patchwork

Vous apprendrez à faire des housses de coussins, des napperons, des tableaux, des nappes, des dessus de lits, etc...

## Renseignements

04 90 92 18 36  
ADMR St Rémy  
389 Route de Maillane  
13210 St Rémy de Provence

# Club de Marche

> **3 niveaux de marche**  
**Mardi à 13h30 et vendredi**

(voir calendrier)

Si pour vous marcher signifie :

- Entretenir sa santé physique
- S'imprégner de la campagne provençale et de ses senteurs
- S'entre aider par une solidarité de groupe
- Se lier au fil des balades avec d'autres adeptes de la nature

Pour tous renseignements sur le club de marche **contactez Annie au**  
**06 79 84 24 66**

Alors n'hésitez plus,  
venez nous rejoindre!

