

Le programme de Mars 2026

Plus de détails sur : www.asso1000vies.fr/horaires-programme

Réservation obligatoire [06 95 73 13 46](tel:0695731346) - association1000vies@gmail.com - Tarif libre & conscient



Bien être Santé



Mobilité articulaire
Jeu 12 mars
15h à 16h

Massage bien-être
Jeudi 12 mars
16h à 18h

NOUVEAU

**Mieux comprendre
pour mieux vivre
avec les
acouphènes**
Mar 31 mars
18h30 à 20h

NOUVEAU

Loisirs



Le temps des jeux
Tous les mardis
15h à 18h

Table ouverte
Tous les mercredis
12h à 14h

Atelier Cuisine
Index glycémique
bas
Mer 11 mars
10h30 à 13h30

**Initiation
aux échecs**
Mer 25 mars
14h30 à 16h

Danse du monde
Sam 28 mars
15h à 17h

Entraide



Atelier numérique
Jeu 5 mars
14h30 à 16h

**L'immobilier
en clair**
Jeu 5 mars
16h30 à 18h

Café mortel
Ven 6 mars
14h30 à 16h

Repair café
Mer 11 mars
17h à 19h

Instal party LINUX
Jeu 26 mars
18h30 à 20h

Langues



**Conversation en
italien**
Mer 4 mars
14h30 à 16h

**Conversation en
espagnol**
Mer 4 mars
Jeu 26 mars
16h30 à 18h

**Conversation
en anglais**
Mer 11 mars
15h à 16h

**Conversation en
allemand**
Jeu 26 mars
14h30 à 16h

Loisirs créatifs



**Customisation
d'une décoration
murale**
Jeu 5 mars
14h30 à 16h

**Tricot et
crochet sur le
thème de Pâques**
Mer 11 mars
14h30 à 16h30

Art & culture



Café littéraire
Jeu 5 mars
18h30 à 21h

**Soirée dégustation
de bières**
Planche apéro 10€
Jeu 12 mars
19h à 21h

**Viens jouer avec
les mots**
mer 25 mars
13h30 à 15h

Atelier d'écriture
Ven 27 mars
14h15 à 16h30

Soirées



Scène ouverte
Ven 6 mars
18h30 à 21h30

**Concert autour
de la journée
internationale
des droits des
femmes**
Sam 7 mars
18h30 à 21h

**Concert
K-Tsy & The Myn**
Ven 27 mars
18h30 à 21h30