

MARS 2026

ATELIER TRICOT

Les lundis 2 et 9 mars de 14h à 16h

Atelier tricot et bla-bla

Adultes / Gratuit / Sans inscription



LES MERCREDIS EN FAMILLE

Les mercredis 4, 18 et 25 mars

Projet caisses à savon

Tout public / Gratuit / Sur inscription

À la maison de quartier
d'Avesnières



Mercredi 11 mars de 14h à 16h30

Reflet du cinéma hispanique (contes, goûter, animations)

Tout public / Gratuit / Sur inscription

Au Palindrome

OU

Atelier cuisine avec un traiteur mexicain

Tout public / Gratuit / Sur inscription



Mercredi 18 mars de 14h à 17h

Animations micro folie

Tout public +6ans / Gratuit / Sans inscription

Au Quarante – 40, rue du Britais

PETIT DEJ'

Jeudi 5 mars de 9h à 10h30

Petit dej' partagé

à la maison de quartier de Saint-Nicolas

Tout public / Gratuit / Sans inscription



Jeudi 5 mars de 9h30 à 10h30

Atelier maquillage

Femmes / Gratuit / Sur inscription



LAIT

Achetez votre lait frais sur le parvis de la Maison de quartier de Saint-Nicolas.

Prix : 1€ le litre

Pensez à apporter votre contenant d'1L

Vendredi 6 mars de 11h à 12h

Inscriptions avant le 4 mars

Vendredi 20 mars de 11h à 12h

Inscriptions avant le 18 mars



ESPACE EMPLOI

Animé par Aurélie, l'Espace Emploi de Saint-Nicolas vous permet d'être accompagné(e) dans votre recherche d'emploi :

- Appui à la réalisation du CV et lettre de motivation
- Conseils sur l'entretien d'embauche
- Conseils sur votre projet professionnel
- Informations sur le marché de l'emploi, les entreprises locales, ou les formations à venir.

Renseignements au : 02 53 74 15 15 / 06 15 91 39 80

Lundi	9h – 12h et 13h30 – 17h
Mardi	9h – 12h / Fermé l'après-midi
Mercredi	Fermé
Jeudi	9h – 12h / Après-midi sur rdv
Vendredi	9h – 12h / Fermé l'après-midi

GLEAM

Permanence solidarité énergie

Tous les jeudis de 14h à 17h

Maison de quartier de Saint-Nicolas



AGIR

Dimanche 8 mars dès 12h

Repas familial avec animations

Inscriptions les lundis, mardis et jeudis dès 14h

à la maison de quartier Saint-Nicolas



Vendredi 17 avril dès 19h

Assemblée générale AGIR

Sans inscription / Palindrome

CLCV

De 13h30 à 16h30 les mardis :

- 10 mars et 14 avril

À la Maison de Quartier Saint-Nicolas

Renseignements :

clcvud49@concertationlocative@gmail.com

02 41 87 58 42 – 06 63 83 89 11



SEMAINE « SANTÉ DE LA FEMME »

lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars
De 10h à 11h Réveil musculaire - Femmes - Gratuit - Sans inscription - Parvis MQ St-Nicolas  De 14h à 15h30 Se défouler (Box) - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Palindrome De 14h à 15h30 Stop à la charge mentale ! - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Grande salle de réunion MQ Saint-Nicolas 	De 10h à 11h Marche nordique - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Palindrome  De 13h30 à 15h30 Atelier diététicienne « On mange quoi ce soir ? » - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Grande salle d'animation MQ Saint-Nicolas 	De 9h à 11h Cardio et machines - Femmes - Gratuit - Sans inscription - Palindrome  De 9h30 à 11h Forum entre mamans - Femmes - Gratuit - Sans inscription - Palindrome De 15h à 16h Atelier « Mon corps change » - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Grande salle de réunion MQ Saint-Nicolas 	De 9h30 à 11h Raqueton (sport de raquettes) - Femmes - Gratuit - Sans inscription - Palindrome  De 13h30 à 16h30 Forum « La santé au féminin » - Femmes - Gratuit - Sans inscription - Palindrome 	De 10h à 11h Information sur l'examen de prévention santé - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Salle d'animation MQ Saint-Nicolas  De 13h30 à 15h Discussion autour des cycles et de la ménopause - Femmes - Gratuit - Sur inscription - Grande salle de réunion MQ Saint-Nicolas 