

## Journée du mardi 30 avril DÉCOUVERTE CULTURELLE VISITE DE 2 CHATEAUX dans le BORDELAIS

Château de CAZENEUVE à Préchac



*Pique nique "tiré du sac"  
dans le parc du château*

En cas d'intempéries, repli dans la salle d'armes

Château de ROQUETAILLADE  
à Mazères



Départ 8h15 – Retour 17h30 en autocar

Prix de la journée (visites et transport) : **38 €**/personne

Contact et inscriptions : [miquel.edith@neuf.fr](mailto:miquel.edith@neuf.fr)

Clôture le 22 avril

## Conférence HISTOIRE DE L'ART

Lundi **15**/ 14h à 16h

MA.AT AUDITORIUM

Animée par Michel OYHARÇABAL

Étude d'une œuvre :

L'ATELIER DU PEINTRE  
COURBET



*Gustave COURBET*  
"L'atelier du peintre"  
1855

Ouvert à tous

Gratuit pour les adhérents

Contact inscription :

[michelleandre5597@yahoo.fr](mailto:michelleandre5597@yahoo.fr)

**Prochaine séance : MERCREDI 15 MAI à 14h**

## Bloc Notes AVRIL

- Mardi 2<sup>e</sup>: Si on lisait
- Mercredi 3 et 17 : Pilates
- Mercredi 3 et 24 : Écrivains, Jeu de Tarot ET de Belote
- Jeudi 4 et 18: English Workshop
- **Vendredi 5 : Permanence de l'Association,**
- Vendredi 5 à 16h et 17h15 : Qi Gong ET Taïchi
- Jeudi 11 : Bowling, Informatique, Yoga du Rire
- Vendredi 12: Photographie, Ciné Débat
- Vendredi 12 Reprise Marche Randonnée, Gymnastique, Qi Gong
- Samedi 13 : Déjeuner du 13 Rdv LA TABLE DU BOUCHER
- 13 AU 28 : vacances Zone A**
- **Lundi 15 à 14h : Conférence Histoire de l'Art**
- Mercredi 17 et 24 : Cours d'Anglais
- Jeudi 25 : Dégustation d'huîtres - Rdv CABANE 164

À

V  
O  
S

A  
G  
E  
N  
D  
A  
S

**Samedi 13 avril  
DÉJEUNER DU 13**

**LA TABLE DU BOUCHER**  
16 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny



Contact et inscriptions : [miquel.edith@neuf.fr](mailto:miquel.edith@neuf.fr)

**QI GONG ....  
OU TAICHI ?**

**Tous les vendredis à 17h15**

Contact: [thierry.jouanguy@laposte.net](mailto:thierry.jouanguy@laposte.net)

**MARCHE RANDONNÉE**  
**Tous les vendredis à 14h15**

Contact : **Chabert** [charles-albert.ghysels@orange.fr](mailto:charles-albert.ghysels@orange.fr)

Vendredi 5 avril <i>Resp. Chabert</i>	LES HAUTS DU MOULLEAU <i>RDV Parking des ARBOUSIERS</i>
Vendredi 12 avril <i>Resp. Chantal</i>	VAL FLEURI AU TEICH <i>RDV Parking derrière l'Église du Teich</i>

**SALON NAUTIQUE**  
9<sup>ème</sup> Édition  
Du 19 au 21 avril



**LA PLAGE AUX ÉCRIVAINS**  
4 et 5 mai



**Samedi 4 mai**

**DÉGUSTATION GÉANTE D'HUÎTRES**

**Organisée par la Ville**

**Rejoignez nous sur le stand Arc En Ciel  
Pour ouvrir les Perles du Bassin**

**Annulations  
AVRIL**

**1<sup>er</sup> avril FÉRIÉ**

Italien, Cours Dessin Peinture  
Débutants, Espagnol

- Jeudi 4, 11, 18, 25 :  
Pétanque
- Vendredi 5 et 12 : Gym  
(remplacée par Qi Gong  
Taichi)



**Vacances scolaires Zone A  
du 13 au 28 avril**

- Lundi 15 et 22 :  
Italien, Espagnol
- Mardi 16 et 23 :  
Hatha Yoga
- Samedi 20 et mardi 23 :  
Atelier Théâtre
- Mercredi 17 et 24 : Pilates
- Vendredi 19 et 26: Hatha  
Yoga, Marche Randonnée

**Avant de vous inscrire, merci de vérifier votre adhésion à ARC EN CIEL 01/09/2023 - 31/08/2024**  
**Votre CARTE D'ADHÉRENT 2023/24 vous sera demandée lors de vos prochaines activités**

<b><u>PROGRAMME ARC-EN-CIEL du 1<sup>er</sup> au 30 AVRIL</u></b>			<b>AGENDA AVRIL</b>
<b>Animation</b>	<b>S'inscrire</b>	<b>Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)</b>	
	<b>ANGLAIS "INTERMEDIATE" (COURS)</b>  Corine RIVOLLIER-SAMAIN <a href="mailto:thsamain@gmail.com">thsamain@gmail.com</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mercredi de 10h à 12h MA.AT Espace Polyvalent	Me : <b>3, 10</b> Me : <b>17</b> et <b>24</b> 
	<b>BOWLING</b>  Anne-Marie BOUYX <a href="mailto:ambouyx@gmail.com">ambouyx@gmail.com</a>	Mensuel 2 <sup>ème</sup> Jeudi de 14h30 à 17h00 Bowling Star Gujan Mestras	Je : <b>11</b>
	<b>"CINÉ – DÉBAT"</b>  Brigitte BETHON <a href="mailto:bethon.brigitte@orange.fr">bethon.brigitte@orange.fr</a>	Mensuel 2 <sup>ème</sup> Vendredi après - midi Grand Ecran Arcachon	Ve : <b>12</b>
	<b>"CLUB DES ÉCRIVEURS" (ATELIER)</b>  Gérard CHAUSSÉE <a href="mailto:ecriveursarcachon@gmail.com">ecriveursarcachon@gmail.com</a>	Bimensuel 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> Mercredi de 16h30 à 18h30 MA.AT Salle Arcana	Me : <b>3</b> et <b>24</b>
	<b>DÉGUSTATION D'HUÎTRES EN CABANE</b>  Catherine BARONI <a href="mailto:baroni.catherine2112@gmail.com">baroni.catherine2112@gmail.com</a>  Christine CARAYON VERNAT <a href="mailto:christine.carayon252@free.fr">christine.carayon252@free.fr</a>	Mensuel 4 <sup>ème</sup> Jeudi de <b>12h15</b> à 14h00 Rdv cabane Bassin d'Arcachon	Je : <b>25</b> <b>LA CABANE 164</b> Port de LA TESTE Prés Salés Ouest 

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	AVRIL
	<b>DÉJEUNER DU 13</b>	Édith MIQUEL <a href="mailto:miquel.edith@neuf.fr">miquel.edith@neuf.fr</a>	Mensuel Tous les 13 du mois de 12h00 à 15h00 Rdv restaurant	Sa : <b>13</b> <b>LA TABLE DU BOUCHER</b> Arcachon
	<b>DESSIN/PEINTURE DÉBUTANTS</b> (COURS)	Michel OYHARÇABAL Michèle ANDRÉ <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a>	Hebdomadaire *Lundi de 13h45 à 15h45 MA.AT Espace Polyvalent (* Sauf le 1 <sup>er</sup> si Conférence Hist. Art)	Lu : 1 <sup>er</sup> (férié) Lu : <b>8, 22 et 29</b> <del>Lu : 15</del> Hist. Art 
	<b>DESSIN/PEINTURE CONFIRMÉS</b> (COURS)	Michel OYHARÇABAL <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a>	Hebdomadaire Mardi de 17h00 à 19h00 MA.AT Salle Les Embruns	Ma : <b>2, 9, 16, 23, 30</b>
	<b>ENGLISH WORKSHOP</b> (ATELIER)	Catherine LAURENT-BREUIL <a href="mailto:oskarina@orange.fr">oskarina@orange.fr</a>	Bimensuel sauf vac.scolaires 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> Jeudi de 11h00 à 12h30 MA.AT Espace Polyvalent	Je : <b>4</b> Je : <b>18</b> de 10h à 12h 
	<b>ESPAGNOL CONVERSATION INTERMÉDIAIRES</b> (ATELIER)	Juan CALVO <a href="mailto:juchris33@orange.fr">juchris33@orange.fr</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Lundi de 15h45 à 17h00 MA.AT Espace Polyvalent	Lu : 1 <sup>er</sup> (férié) Lu : <b>8 et 29</b> <del>Lu : 15 et 22</del> (vac.)
	<b>GYMNASTIQUE</b>	Sébastien LE GALL <a href="mailto:seblgcoach@gmail.com">seblgcoach@gmail.com</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 16h à 17h Règue Verte Salle de motricité	<del>Ve : 5 et 12</del> (rempl Qi Gong - Taishi) <del>Ve : 19 et 26</del> (vac.) 
	<b>HATHA YOGA</b> (COURS)	Céline TEISSÈDRE <a href="mailto:celine.gimbreteissedre@gmail.com">celine.gimbreteissedre@gmail.com</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mardi de 11h45 à 13h00 Vendredi de 12h à 13h00 Matéo Petit Dojo	Ma : <b>2, 9 et 30</b> <del>Ma : 16 et 23</del> (vac.) Ve : <b>5 et 12</b> <del>Ve : 19 et 26</del> (vac.) 

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	AVRIL
	<b>HISTOIRE DE L'ART</b> (CONFÉRENCE)	Michel OYHARÇABAL <a href="mailto:michelleandre5597@yahoo.fr">michelleandre5597@yahoo.fr</a>	Mensuel 1 <sup>er</sup> * Lundi de 14h00 à 16h00 MA.AT Auditorium (* modifiable fonction de la salle)	<b>Lu : 15</b> Thème : Étude d'une œuvre : "L'ATELIER DU PEINTRE" de G. COURBET
	<b>INFORMATIQUE</b> (ATELIER)	Marc FACHAN <a href="mailto:contact@ecoleinformatiquefrancaise.fr">contact@ecoleinformatiquefrancaise.fr</a>	Mensuel 1 <sup>er</sup> Jeudi de 17h00 à 18h00 MA.AT Salle Les Tamaris	<del>Je : 4</del> (reporté) <b>Je : 11</b>
	<b>ITALIEN</b> "ARCOBALENO"	Valérie BEAUFORT <a href="mailto:Valerie.beaufort@gmail.com">Valerie.beaufort@gmail.com</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Lundi de 10h à 12h MA.AT Espace Polyvalent	Lu : 1 <sup>er</sup> (férié) Lu : <b>8 et 29</b> <del>Lu : 15 et 22</del> (vac.)
	<b>MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE</b>	CHABERT Chantal ALVAREZ Brigitte GHYSELS Philippe FENOT <a href="mailto:charles-albert.ghysels@orange.fr">charles-albert.ghysels@orange.fr</a> <a href="mailto:chantal.alvarez@free.fr">chantal.alvarez@free.fr</a>	Hebdomadaire Mardi de 10h30 à 12h00 Jeudi de 14h30 à 16h00 Plage Péreire	Ma : <b>2, 9, 16, 23, 30</b> Je : <b>4, 11, 18 et 25</b>
	<b>MARCHE RANDONNÉE</b>	Chantal ALVAREZ Michèle BIDEAU Maiténa DE BERNARDI CHABERT Daniel SALAÜN <a href="mailto:chantal.alvarez@free.fr">chantal.alvarez@free.fr</a> <a href="mailto:charles-albert.ghysels@orange.fr">charles-albert.ghysels@orange.fr</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 14h15 à 16h30 Extérieur	Ve : <b>5 et 12</b> <del>Ve : 19 et 26</del> (vac.)
	<b>PÉTANQUE</b>	Pierrette BOUSQUET <a href="mailto:pierrette.bousquet@outlook.com">pierrette.bousquet@outlook.com</a>	Hebdomadaire Jeudi de 14h30 à 17h00 Parc Mauresque Terrain de boules	<b>Je : 4, 11, 18 et 25</b> (absence)

	Animation	S'inscrire	Périodicité – Horaire – Lieu (prévisionnels)	AVRIL
	<b>PHOTOGRAPHIE</b> (ATELIER)	Jean-Philippe BÉZAT <a href="mailto:jp.bezat@gmail.com">jp.bezat@gmail.com</a>	Mensuel ( <i>modifiable</i> ) Vendredi sauf le 1 <sup>er</sup> de 10h00 à 12h00 MA.AT Espace Polyvalent	Ve : <b>12</b> Thème : Exercice pratique : venez avec vos 5 photos récentes (1 thème local) !
	<b>PILATES</b>	Sylvie MARTI <a href="mailto:sylviemarti31@gmail.com">sylviemarti31@gmail.com</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Mercredi de 16h00 à 17h00 Omnisports Salle Activités	Me : <b>3</b> et <b>10</b> <del>Me : 17 et 24</del> (vac.)
	<b>" SI ON LISAIT "</b> (ATELIER LECTURE)	Édith MIQUEL <a href="mailto:miquel.edith@neuf.fr">miquel.edith@neuf.fr</a>	Mensuel 1 <sup>er</sup> Vendredi de 10h à 12h MA.AT Espace Polyvalent	<del>Ve : 5</del> Ma : <b>2</b> Salle Les Embruns 14h à 16h !
	<b>QI GONG</b> <b>TAISHI</b>	Thierry JOUANGUY <a href="mailto:thierry.jouanguy@laposte.net">thierry.jouanguy@laposte.net</a>	Hebdomadaire sauf vac.scolaires Vendredi de 17h15 à 18h15 Règue Verte Salle de motricité	Ve : <b>5</b> et <b>12</b> <del>Ve : 19 et 26</del> (vac.) !
	<b>TAROT (JEU)</b> <b>BELOTE</b>	Anne-Marie BOUYX <a href="mailto:ambouyx@gmail.com">ambouyx@gmail.com</a>	Bimensuel 1 <sup>er</sup> et 4 <sup>ème</sup> Mercredi de 17h00 à 19h00 MA.AT Espace Polyvalent	Me : <b>3</b> et <b>24</b>
	<b>THÉÂTRE</b> (ATELIER)	Denis BOUTET <a href="mailto:boutet.denis@orange.fr">boutet.denis@orange.fr</a>	Hebdomadaire Mardi de 18h00 à 20h30 Auditorium Samedi de 15h00 à 17h00 Salle AVF B 22	Ma : <b>2, 9, 16</b> et <b>30</b> <del>Ma : 23</del> Sa : <b>6, 13</b> et <b>27</b> <del>Sa : 20</del> !
	<b>YOGA DU RIRE</b>	Catherine ROCHE <a href="mailto:katrine19r@hotmail.fr">katrine19r@hotmail.fr</a>	Mensuel 2 <sup>ème</sup> Jeudi de 16h45 à 17h45 Règue Verte Salle de motricité	Je : <b>11</b>