

Planning des activités - Mars - 2026

2 - LUNDI 15 h > 17h 00 Atelier cuisine 	3 - MARDI 15 h > 16 h 30 Football 	4 - MERCREDI L'ESPACE FEMMES 10 h > 12 h Atelier cuisine  15 h > 16 h 30 Débat  	5 - JEUDI 15 h > 16 h 30 Atelier jeu de rôle 	6 - VENDREDI 14H - 15H30 Activités physiques femmes/ UFOLEP
9 - LUNDI 15 h > 16 h 30 Projection d'un film et discussion 	10 - MARDI 15 h > 16 h 30 Football 	11 - MERCREDI L'ESPACE FEMMES 10 h > 12 h Danse brésilienne  15 h > 16 h 30 Débat 	12 - JEUDI 9H30- 11h Activités physiques femmes/ UFOLEP 15 h > 16 h 30 Renforcement musculaire 	13 - VENDREDI  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)
16 - LUNDI 14 h > 17 h Tournoi Ping Pong 	17 - MARDI 15 h > 16 h 30 Football 	18 - MERCREDI L'ESPACE FEMMES 10 h > 12 h Bien-être & Sexotopie  15 h > 16 h 30 Débat 	19 - JEUDI 9H30- 11h Activités physiques femmes/ UFOLEP 15 h > 16 h 30 Atelier YOGA 	20 - VENDREDI  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)
23 - LUNDI 15 h > 17 h Création artistique 	24 - MARDI 15 h > 16 h 30 Football 	25 - MERCREDI L'ESPACE FEMMES 10 h > 12 h Sortie escalade  15 h > 16 h 30 Débat 	26 - JEUDI 9H30- 11h Activités physiques femmes/ UFOLEP 15 h > 16 h 30 Atelier Jeu de rôle 	27 - VENDREDI  Réservation pour l'animation d'ateliers (sur demande)



ORSPERE
SAMDARRA

L'espace, lieu d'accueil, d'expression et d'échange ouvert aux personnes concernées par la migration, est ouvert :
du **lundi au jeudi, de 14 h à 17 h.**

L'espace femmes (temps d'accueil en non-mixité) est proposé : **les mercredis, de 10 h à 12 h.**

275 rue André Philip
69003 - Lyon
Métro D : "Garibaldi", Bus C25 "Rancy",
Métro B : "Place Guichard"
 **07 61 07 89 12**
orspere-samdarra.com
Facebook | Instagram | Youtube : Orspere-Samdarra

Planning des activités - Mars- 2026

Pour l'ensemble des activités proposées, aucune inscription, niveau ou compétence particulière n'est requise. Soyez les bienvenue-e-s !



L'ESPACE FEMMES

Tous les mercredis matins, à partir de 10 h, L'espace est exclusivement réservé aux femmes.

Venez échanger, rencontrer de nouvelles personnes et participer à des activités en non-mixité.

Ce mois-ci les ateliers prévus sont :

le 4, un atelier cuisine, le 11 un atelier danse, le 18, Intervention de sexotopie et le 25, une sortie escalade.

Les enfants et les bébés sont les bienvenus.

DÉBATS

Quoi de mieux que les temps de débat pour exprimer vos opinions et votre vision de la vie, librement et sans tabou, sur des thèmes variés.

Écoute, respect, bienveillance et tolérance garantis.

Animé par Aman et Alice.

ATELIER JEU DE RÔLE

Venez découvrir des mises en situation inspirées par les professionnels, avec différentes postures, de mieux comprendre les ressentis de chacun.



FOOTBALL

Si vous souhaitez pratiquer une activité sportive et vous dépenser, vous êtes fan de football et vous aimez l'esprit d'équipe, rejoignez-nous pour une partie ! Possibilité de jouer, mais aussi d'assister au match pour supporter les équipes. Activité ouverte à tous les niveaux. Bonne ambiance au rendez-vous. Animé par Alice et Vincent.



ATELIER YOGA

Vous souhaitez connaître les principes fondamentaux du yoga. Venez découvrir les bases du Yga dans une ambiance décontractée et bienveillante !

Que vous soyez débutant où pratiquant , cet atelier est ouvert à tous. Animé par Jade, Stagiaire psychologue.

CRÉATIVITE ARTISTIQUE

Venez participer à des moments de détente et de créativité.

Nous utilisons différentes matières, couleurs et des outils qui nous permettent de nous exprimer.



PROJECTION D'UN FILM

Comédie romantique, film d'action, science fiction... Venez vivre un moment de partage autour d'un film pour ensuite en discuter ensemble !



ATELIER CUISINE

Envie de découvrir des nouvelles cuisines et de partager vos meilleures recettes ?

Venez faire connaissance autour de nos fourneaux, explorer ensemble un nouvel univers culinaire et emporter de bons petits plats avec vous !

Animé par Sadia Hessabi, entrepreneuse et traiteur.

