Informations activités Ados'com – Avril 2021 en confinement

Réservation à partir du mardi 06 avril

Confirmation des réservations le vendredi 9 avril et envois des liens visio

Pour réserver :

Adresse mail : adoscom@mayennecommunaute.fr

02 43 30 21 56 – 07 75 25 75 40

Lundi 12 avril

« Lundi transpi : Renforcement musculaire »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, tenue de sport, tapis de sol (optionnel)

Venez bouger et transpirer avec nous.

Mardi 13 avril

« Cookies »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, œuf, Farine, beurre, sucre, sucre vanillé, levure, pépites de chocolat, saladier, papier cuisson, four

Miam, on va se régaler au goûter !

Mercredi 14 avril

« Mercredi transpi : On prend l'air »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Télécharger l'application « discord » pour pouvoir discuter tout en marchant ou courant.

Un petit footing, une petite marche, une balade à vélo ou à trottinette ? Vous pourrez aller à votre rythme et choisir le moyen de déplacement de votre choix. L'idée c'est de se motiver ensemble et de ne pas être seul malgré la distance qui nous sépare.

Jeudi 15 avril

« Pictionary »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

Dévoile tes talents de dessinateur dans ce pictionary virtuel.

Vendredi 16 avril

«Prépare le repas de ce soir »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, 2 pâtes brisées, 2 œufs, 600 ml crème fraîche, 400 g de lardon, 400g de gruyères râpés, 1 oignon, beurre, sel, poivre, moutarde à l'ancienne, baguette de pain, poireau, dés de saumon, fromage de chèvre, salade

Ce soir, c'est toi le chef à la maison.

Lundi 19 avril

« Lundi transpi : Abdos fessiers»

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, tenue de sport

Quoi de mieux qu'une séance d'abdos pour bien commencer la semaine.

Mardi 20 avril

« Crêpes party »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, Farine, beurre, sucre, lait, œuf, huile, pomme, crêpière, saladier, gazinière, garniture au choix

Viens faire sauter les crêpes avec nous

Mercredi 21 avril

« Mercredi transpi : On prend l'air »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Télécharger l'application « discord » pour pouvoir discuter tout en marchant ou courant.

Un petit footing, une petite marche, une balade à vélo ou à trottinette ? Vous pourrez aller à votre rythme et choisir le moyen de déplacement de votre choix. L'idée c'est de se motiver ensemble et de ne pas être seul malgré la distance qui nous sépare.

Jedi 22 avril

« Le petits jeux font leur show»

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Créer un compte sur boardgamearena.com

Sauras-tu battre tes anims à travers différents jeux de société en réseaux ?

Vendredi 23 avril

«Prépare le repas de ce soir »

De 14h à 15h30

Nous vous donnerons le lien pour accéder à la visio lors des confirmations des réservations

A prévoir : Eau, pain de mie, beurre, jambon, gruyère, tranche fromage spécial croque-monsieur, crème fraîche, moutarde à l'ancienne, salade, beurre, farine, lait, noix de muscade, oeuf

Ce soir, c'est toi le chef à la maison.