

# LE PROGRAMME DES ATELIERS

Janvier 2022



## Activité Physique Adaptée

- Lundi 03, 10, 17, 24 et 31 janvier de 14h00 à 15h30
- Jeudi 06, 13, 20 et 27 janvier de 14h00 à 15h30

## Sophrologie/EFT

- Mardi 04 janvier de 10h00 à 11h30 sophro en visio
- Mardi 11 janvier de 12h45 à 14h00 EFT en visio
- Mardi 18 janvier de 10h00 à 11h30 sophro en présentiel
- Mardi 25 janvier de 12h45 à 14h00 EFT en visio

## Soins esthétiques

- Mardi 04 janvier de 13h00 à 17h00
- Mardi 11 janvier de 13h00 à 17h00
- Mardi 18 janvier de 13h00 à 17h00
- Mardi 25 janvier de 13h00 à 17h00

## Marche nordique

- Samedi 08 janvier de 9h30 à 11h30
- Samedi 15 janvier de 9h30 à 11h30
- Samedi 22 janvier de 9h30 à 1h30
- Samedi 29 janvier de 9h30 à 1h30

*\*Mardi 18 janvier 2022, galette des rois à partir de 13h00 à la permanence.*

*"La vie : c'est l'éclat d'une luciole dans la nuit, le souffle d'un bison en hiver, la petite ombre qui court dans l'herbe et se perd au couchant" Crow Foot - 1890.*

Contactez Maryse au 06 72 21 31 52

