

ATELIERS et ACTIVITÉS 2023-2024

RELAXATION « TRAGER® ET MENTASTICS® »

Les mardis 14-11, 12-12-2023 : 18 h 30 – 20 h

SOPHROLOGIE

Chaque lundi, 18 h – 19 h

Chaque jeudi, 16 h – 17 h

SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Les jeudis 09-11, 14-12-202 19 h – 21 h 30

PRÉVENTION DES CHUTES

Reprise début 2024

Form'APA : activité physique adaptée

Chaque mercredi : 15 h 15 – 16 h 10 et 16 h 20 – 17 h 15

Ob'APA

Activité physique adaptée pour ado. en surpoids

Chaque jeudi (hors vacances scolaires) : 17 h 30 à 18 h 30

Groupe de parole pour parents de jeunes enfants

Samedi 18-11-2023, 10 h 30 à 12 h

ACCOMPAGNEMENT

Aide ponctuelle sur demande

FILMS ET DÉBATS

Lectures-débat : « Le travail dans tous ses états »

Vendredi 08-12-2023, 19 h

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Permanence le mardi de 17 h à 18 h 30 (hors vacances)

V. 14-11-2023