

# ATELIERS et ACTIVITÉS 2024

## RELAXATION « TRAGER® ET MENTASTICS® »

Les mardis une fois par mois: 18 h 30 – 20 h

### SOPHROLOGIE

Chaque lundi, 18 h – 19 h

Chaque jeudi, 16 h – 17 h

### SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Le jeudi une fois par mois 19 h – 22 h

### PREVENTION DES CHUTES

Vendredi matin 10h ou 11h sur inscription

### 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

Les samedis 16 mars et 27 avril 2024 10 h 30 à 12 h

### ACCOMPAGNEMENT

Aide ponctuelle sur demande

### FILMS ET DÉBATS

#### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

61 bis, boulevard de Charonne, 75011 Paris

[www.association-sante-charonne.org](http://www.association-sante-charonne.org) Tél. : 07 82 77 59 82 [contact@association-sante-charonne.org](mailto:contact@association-sante-charonne.org)

Permanence le mardi de 17 h à 18 h 30 (hors vacances) V. 20-02-2024