

PROGRAMMATION ESTIVALE DE JUILLET

Les lundis 13, 20, 27 juillet

10h à 11h : atelier « bien-être » savant mélange de Tai-Chi, Qi Gong et méditation guidée (Jacques)

11h15 à 12h15 : découverte Yoga Yin et Yoga Upa (Jacques)

13h45 : Marche douce uniquement le **13 et 27 juillet** (RDV St-Vincent de Paul)

Les mardis 16, 21, 28 juillet

9h45 à 10h45 : Gym (Marie-Estelle).

11h à 12h : Stretching (Marie-Estelle)

14h à 15h : Gym équilibre (Marie-Estelle)

15h15 à 16h15 : Pilates (Marie-Estelle)

10h à 12h : Sophrologie : « Améliorer la qualité de sommeil » - uniquement le **21 juillet** (Catherine)

10h à 12h : Sophrologie « Etre bien dans son corps s'apprend à tout âge » - uniquement le **28 juillet** (Catherine)

14h30 à 16h30 : Sophrologie « Respirer activer la vitalité et l'immunité » - uniquement le **21 juillet** (Catherine)

14h30 à 16h30 : Sophrologie « Libérer les tensions musculaires pour libérer les tensions mentales » - uniquement le **28 juillet** (Catherine)

Les mercredis 8, 15, 22, 29 juillet

9h45 à 10h45 : Stretching (Marie-Estelle)

11h à 12h : Pilates débutant (Marie-Estelle)

10h à 11h : Zumba (Rodrigue)

Les jeudis 16, 23, 30 juillet

10h à 11h : QI GONG (travail orienté sur renforcement musculaire et dos (Jacques)

11h à 12h : QI GONG (travail orienté sur les énergies (Jacques)

**Tous nos intervenants sont des professionnels exception faite de la marche douce*

PROGRAMMATION ESTIVALE D'AOUT

Les lundis 3, 10, 17, 24 août

10h à 11h : atelier « bien-être » savant mélange de Tai-Chi, Qi Gong et méditation guidée (Jacques)

11h15 à 12h15 : découverte Yoga Yin et Yoga Upa uniquement le **3 et 10 août** (Jacques)

13h45 : Marche douce uniquement le **10 et 24 août** (RDV St-Vincent de Paul)

Les mardis 4 et 11 août

10h à 12h : Sophrologie « Améliorer la qualité de sommeil » - uniquement le **4 août** (Catherine)

14h30 à 16h30 : Sophrologie « Repérer et agir sur le mauvais stress » - uniquement le **4 août** (Catherine)

10h à 12h : Sophrologie « Respirer activer la vitalité et l'immunité » - uniquement le **11 août** (Catherine)

14h30 à 16h30 : Sophrologie « Contempler, méditer, se connecter à soi » - uniquement le **11 août** (Catherine)

Les mercredis 5, 12, 19 août

10h à 11h : Zumba (Rodrigue)

Les jeudis 6 et 13 août

10h à 11h : QI GONG travail orienté sur le renforcement musculaire et dos (Jacques)

11h à 12h : QI GONG travail orienté sur les énergies (Jacques)