

PROGRAMMATION ESTIVALE DE JUILLET 2023

Entrée libre - gratuit

Les mardis avec Marie-Estelle

- 4 juillet** 10h à 11h : Chair stretching (aucuns mouvements au sol)
11h à 12h : Gym
- 11 juillet** 10h à 11h : Stretching
11h à 12h : Gym
- 18 juillet** 10h à 11h : Chair stretching (aucuns mouvements au sol)
11h à 12h : Gym
- 25 juillet** 10h à 11h : Stretching
11h à 12h : Gym

Les mercredis avec Sophie (Sophrologie)

- 12 juillet** 10h à 12h : « Prendre du recul et se concentrer sur le positif »
- 17 juillet** 10h 12h : « Atelier sur le sommeil »
- 19 juillet** 10h à 12h : « Renforcer la confiance en soi et en son corps »
- 26 juillet** 10h à 12h : « Apprendre à se détendre et récupérer en énergie »

Nous insistons sur le fait que ces ateliers commencent à 10h, nous vous remercions de venir 5 minutes en avance pour ne pas perturber la séance une fois commencée.

Les jeudis avec Jacques

- 13 juillet** 9h45 à 10h45 : Méditation / Mélodie Interne bol chantant
10h45 à 11h45 : Tai-Chi / Qi-gong
- 20 juillet** 9h45 à 10h45 : Méditation / Mélodie Interne bol chantant
10h45 à 11h45 : Tai-Chi / Qi-gong
- 27 juillet** 9h45 à 10h45 : Méditation / Mélodie Interne bol chantant
10h45 à 11h45 : Tai-Chi / Qi-gong
- 3 août** 9h45 à 10h45 : Méditation / Mélodie Interne bol chantant
10h45 à 11h45 : Tai-Chi / Qi-gong

Tous nos intervenants sont des professionnels

VACANCES À LA JOURNÉE DE JUILLET ET AOUT

Aucunes inscriptions par téléphone

Les inscriptions aux activités 2023/2024 ayant commencées, merci de bien vouloir respecter les créneaux dédiés aux vacances à la journée.

Une permanence pour les inscriptions est prévue à la cafétéria les :

lundi 12 juin de 9h à 12h
mardi 13 juin de 9h à 12h
mercredi 14 juin de 9h à 12h
jeudi 15 juin de 9h à 12h
vendredi 16 juin de 9h à 12h



Mercredi 12 Juillet

Abbaye de Beauport + balade en bateau autour de Bréhat

Direction de l'Abbaye de Beauport pour une visite guidée

- Déjeuner au restaurant -

Après-midi, embarquement à bord du bateau pour faire le tour de l'île de Bréhat (45 min)

Retour avec pause à Paimpol



PRIX : 70 €

Jeudi 24 août

A la découverte des Abers + Visite d'un élevage d'ormeaux

Direction Plouguerneau pour la visite de la ferme Des ormeaux

- Déjeuner au restaurant -

Après-midi embarquement pour sortie en mer d'environ 2 heures dans les Abers



PRIX : 70 €