

Les sorties de cet été
ESCAPADES ESTIVALES

Mercredi 8 juillet - 75€

Matinée : Visite guidée de la ferme d'antan, écomusée à Plédéliac

*

Déjeuner au restaurant à Saint Cast Le Guildo

*

Après-midi : Croisière en mer vers le Cap Fréhel et Fort La Latte

Départ pour le retour prévu vers 17h30

JEUDI 13 août – 70€

Matinée : Train à vapeur du Trieux

*

Déjeuner au restaurant à Pontrieux

*

Après-midi : Promenade en barque sur le circuit des lavoirs

Visite libre du château et des jardins de la Roche Jagu

Départ pour le retour prévu vers 17h30

Inscriptions aux sorties uniquement les matins de
la semaine du lundi 8 juin de 9h 12h
(Aucune réservation par téléphone ou email)

Si vous avez déjà pris votre nouvelle carte d'adhésion 2026/2027 merci de penser à l'amener lors de l'inscription – adhésion 24€

Estivales de Juillet à l'ORB

Gratuit sans inscription

Jacques (2^{ème} étage)

Mardi 30 juin, 7, 21, 28 juillet

Cohérence cardiaque : 10h

Tai-Chi/Qi Gong : 11h

Marie-Estelle (2^{ème} étage)

Mercredi 8, 15, 22, 29 juillet

Stretching : 9h

Chair Stretching : 10h

Gym : 11h

Sophie (2^{ème} étage)

Sophrologie

Jeudi 2 Juillet - 10h00 à 11h30

Apprendre les gestes de détente, évacuer ses tensions mentales, physique et émotionnelles

Jeudi 9 Juillet - 10h00 à 11h30

Savoir récupérer en énergie, s'initier à la micro-sieste

Jeudi 16 Juillet - 10h00 à 11h30

Renforcer ses capacités à prendre du recul, de la distance et à lâcher prise

Jeudi 23 Juillet - 10h00 à 11h30

Développer la confiance en soi et en son corps