



6 Bis Rue Maréchal
Foch
22000 Saint Brieuc
02.96.61.95.61
orb22@orange.fr

HORAIRES
lundi - mardi - jeudi
de 9h à 12h /
14h à 16h45
mercredi et vendredi
de 9h à 12h

LETTRE D'INFORMATION - JUILLET/AOÛT

Accueil de l' ORB durant les vacances de juillet/août
Ouverture de 9h30 à 12h15
Fermeture le lundi 13 juillet et du 20 juillet au 02 août

Places disponibles pour la sortie du 8 juillet / 75€

Matinée : Visite guidée de la ferme d'antan écomusée à Plédéliac Déjeuner
au restaurant à St Cast Le Guildo

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

Séance de STEP gratuite le vendredi 3 juillet de 11h à 12h - Venez essayer !

VOS RENDEZ-VOUS

Une sortie ensemble le mercredi 1^{er} juillet

Portes ouvertes de l'ORB

le jeudi 10 septembre de 9h30 à 12h15 à l'ORB

=>

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

Office des Retraités Briochins – 6 Bis Rue Maréchal Foch – 22000 Saint-Brieuc. Tél. : 02.96.61.95.61

E-mail : orb22@orange.fr – Site : www.orb22.fr

Retrouvez toutes nos actualités sur notre site internet

(Vous pouvez aussi y retrouver cette lettre d'information)

<https://www.orb22.fr>

