

ORB - PROGRAMMATION ESTIVALE DE JUIN 2022

Jacques

Les jeudis 23 et 30 juin : Tai-Chi/Qi Gong de 10h à 11h (2^{ème} étage)
Bien Être de 11h à 12h (2^{ème} étage)
Brain Gym de 14h à 15h (2^{ème} étage)

Catherine

Le mercredi 29 juin : «Entraînement à la concentration et à l'attention à soi»
de 14h30 à 16h30 (5^{ème} étage)

Marie-Estelle

Les mardis 21 et 28 juin : Gym équilibre de 14h à 15h (2^{ème} étage)
Gym de 15h à 16h (2^{ème} étage)

Isabelle

Les mercredis 22 et 29 juin : Yoga de 11h à 12h (2^{ème} étage)

ORB - PROGRAMMATION ESTIVALE DE JUILLET 2022

Jacques

Les jeudis 21 et 28 juillet : Tai-Chi/Qi Gong de 10h à 11h (2^{ème} étage)
Bien Être de 11h à 12h (2^{ème} étage)
Brain Gym de 14h à 15h (2^{ème} étage)

Catherine

Le mardi 19 juillet : «Repérer et agir sur le mauvais stress» de 10h30 à
12h30 (5^{ème} étage)
«Améliorer la qualité du sommeil» de 14h à 16h
(5^{ème} étage)

Marie-Estelle

Les mardis 5, 12, 19, 26 juillet : Stretching de 10h à 11h (2^{ème} étage)
Gym de 11h à 12h (2^{ème} étage)
Gym équilibre de 14h à 15h (2^{ème} étage)

Isabelle

Le mercredi 6 juillet : Yoga de 11h à 12h (2^{ème} étage)

**Tous nos intervenants sont des professionnels*

Planning pouvant évoluer en fonction des restrictions sanitaires

ORB - PROGRAMMATION ESTIVALE D'AOUT 2022

Catherine

Le mardi 23 août :

«Libérer les tensions musculaires pour libérer les
Les tensions mentales» de 10h30 à 12h30 (5^{ème} étage)
«Repérer et agir sur le mauvais stress» de 14h à 16h
(5^{ème} étage)

Jacques

Les jeudis 4 et 11 août :

Tai-Chi/Qi Gong de 10h 11h
Bien Être de 11h à 12h
Brain Gym de 14h à 15h

**Tous nos intervenants sont des professionnels*

Planning pouvant évoluer en fonction des restrictions sanitaires