Loisir

LONGCHAMPS RESPIRE

Bouger • Respirer • Se détendre • Créer

MOIS SANS TABAC



Dans le cadre du MOIS SANS TABAC

l'Assurance Maladie de l'Eure

Alliance Loisir • avec le partenariat de l'Assurance Maladie de l'Eure

MARCHES & RESPIRATION

encadrées par Nicolas LAINE

Lundi 5 octobre • 18h
Marche et cohérence cardiaque
Voie verte, rendez-vous au parking de Neaufles

Lundi 19 octobre • 18h
Marche et cohérence cardiaque
Voie verte, rendez-vous au parking de Neaufles

Lundi 16 novembre • 18h
Marche et cohérence cardiaque
Voie verte, rendez-vous au parking de Neaufles

Lundi 23 novembre • 18h
Marche et cohérence cardiaque
Voie verte, rendez-vous au parking de Neaufles

Dimanche 8 novembre • 10h
Marche nordique
Longchamps

Dimanche 22 novembre • 10h
Marche nordique
Longchamps

Dimanche 29 novembre • 10h
Marche nordique
Longchamps

Dimanche 6 décembre • 10h
Marche nordique
Longchamps

ATELIERS BIEN-ÊTRE & CRÉATIVITÉ

ancienne salle de classe de Longchamps

Samedi 17 octobre • 14h–17h
Balade Land Art avec Karine LACROIX
(ancienne salle de classe et alentours)

Vendredi 23 octobre • 18h
« **Déprogrammer le stress** » avec Florence DOLHEN

Jeudi 29 octobre • 11h
« **Retour à soi** » avec Florence DOLHEN

Vendredi 6 novembre • 18h
« **Bulle d'air** » avec Karine LACROIX

Jeudi 12 novembre • 13h30
« **Sophro** » avec Florence DOLHEN

Vendredi 13 novembre • 18h
« **Journal créatif** » avec Karine LACROIX

Jeudi 3 décembre • 13h30
« **Tai Chi** » avec Florence DOLHEN

Vendredi 18 décembre • 18h
« **Qi Gong** » avec Florence DOLHEN

SAMEDIS DÉCOUVERTE

Samedi 14 novembre • 14h–17h
Longchamps et alentours • activités à découvrir

Samedi 19 décembre • 14h–17h
Longchamps et alentours • activités à découvrir

Pour les ateliers en salle, lieu : ancienne salle de classe de Longchamps.
Pour les samedis découverte, lieu : Longchamps et alentours.

TOUTES LES ACTIVITÉS SONT GRATUITES

Inscription obligatoire

Nicolas LAINE
06 87 46 58 64
nicolas.laine27@gmail.com

Ensemble pour votre santé et votre bien-être !