

SEMAINE « SANTE ET BIEN ÊTRE » du 14 au 18 mai 2018
« Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête »
Sous réserve de modification

LUNDI 14 MAI

09 H 00 à 10 H 00 : SELF DEFENSE AVEC NAGEM

14 H 00 à 15 H 30 : MASSAGES avec MME HERNANDEZ

MARDI 15 MAI

10 H 00 à 12 H 00 : RELOOKING AVEC SONIA

10 H 30 à 11 H 30 : GYM AVEC ROSA

14 H 00 : COIFFURE/ ESTHETIQUE

MERCREDI 16 MAI

08 H 45 : ACCUEIL PISCINE

09 H 00 - 09 H 30 : ESPACE BIEN ETRE

09 H 30 - 10 H 00 : AQUAGYM/ AQUABIKE

10 H 00 - 10 H 30 : BASSIN LUDIQUÉ OU SPORTIF

JEUDI 17 MAI

10 H 15 à 11 H 15 : RELAXATION AVEC VIVIANE



VENDREDI 18 MAI

09 h 30 à 11 h 00 : initiation marche nordique avec Rosa (prévoir chaussures de marche ou tennis étanches, 1 bouteille d'eau et tenue en fonction de la météo 15 personnes maximum

12 h 00 : « Tous à table » sur **inscriptions obligatoires**. Gratuit pour ceux qui cuisinent sinon 4 €. Au menu : salade de printemps, brochettes de volailles laquées, semoule aux herbes et au citron confit, verrines aux fraises et éclats de chocolat

Sans oublier l'expo à l'Apollo sur le thème « La faune et la Flore en Montagne Noire » du 1er au 10 juin 2018 . Vernissage le mardi 05 juin à 18 h 00

SEMAINE « SANTE ET BIEN ÊTRE » du 14 au 18 mai 2018
« Être bien dans son corps pour être bien dans sa tête »
Sous réserve de modification

LUNDI 14 MAI

09 H 00 à 10 H 00 : SELF DEFENSE AVEC NAGEM

14 H 00 à 15 H 30 : MASSAGES avec MME HERNANDEZ

MARDI 15 MAI

10 H 00 à 12 H 00 : RELOOKING AVEC SONIA

10 H 30 à 11 H 30 : GYM AVEC ROSA

14 H 00 : COIFFURE/ ESTHETIQUE

MERCREDI 16 MAI

08 H 45 : ACCUEIL PISCINE

09 H 00 - 09 H 30 : ESPACE BIEN ETRE

09 H 30 - 10 H 00 : AQUAGYM/ AQUABIKE

10 H 00 - 10 H 30 : BASSIN LUDIQUÉ OU SPORTIF

JEUDI 17 MAI

10 H 15 à 11 H 15 : RELAXATION AVEC VIVIANE



VENDREDI 18 MAI

09 h 30 à 11 h 00 : initiation marche nordique avec Rosa (prévoir chaussures de marche ou tennis étanches, 1 bouteille d'eau et tenue en fonction de la météo 15 personnes maximum

12 h 00 : « Tous à table » sur **inscriptions obligatoires**. Gratuit pour ceux qui cuisinent sinon 4 €. Au menu : salade de printemps, brochettes de volailles laquées, semoule aux herbes et au citron confit, verrines aux fraises et éclats de chocolat

Sans oublier l'expo à l'Apollo sur le thème « La faune et la Flore en Montagne Noire » du 1er au 10 juin 2018 . Vernissage le mardi 05 juin à 18 h 00



MIEUX VIVRE DANS SA VILLE
DANS SON QUARTIER AVEC LA

MJC-CS DE MAZAMET



« ÊTRE BIEN DANS SON
CORPS POUR ÊTRE BIEN
DANS SA TÊTE »

DU 14 AU 18 MAI 2018

SEMAINE SANTE ET BIEN ÊTRE



Inscription obligatoire à l'accueil

mjcs
MAZAMET Centre Social

MJC-CS DE MAZAMET

Place de la Lauze

81200 MAZAMET

Tél : 05.81.43.67.95



EPICERIE SOCIALE
Place de la Lauze
81200 MAZAMET

MIEUX VIVRE DANS SA VILLE
DANS SON QUARTIER AVEC LA

MJC-CS DE MAZAMET



« ÊTRE BIEN DANS SON
CORPS POUR ÊTRE
BIEN DANS SA TÊTE »

DU 14 AU 18 MAI 2018

SEMAINE SANTE ET BIEN ÊTRE



Inscription obligatoire à l'accueil

mjcs
MAZAMET Centre Social

MJC-CS DE MAZAMET

Place de la Lauze

81200 MAZAMET

Tél : 05.81.43.67.95



EPICERIE SOCIALE
Place de la Lauze
81200 MAZAMET