



Programme parcours santé & bien être

Séances	Dates	Horaires	Activités	Animateurs	Adresse de l'activité
1	Jeudi 8 février	14h – 16h	Marche active	Martine	Espace social commun 11 place du gros chêne 35 700 RENNES
2	Lundi 12 février	14h – 16h	Détente étirements	Jean Marc	Maison de Quartier de la Bellangerais 5 rue du Morbihan 35 700 RENNES (RDV 13h30 Espace social Commun, pour prendre le bus ligne 5)
3	Jeudi 15 février	14h – 16h	Self défense	Thierry	Cercle Paul Bert 12 rue des longs prés 35 700 RENNES
4	Lundi 19 février	15h – 16h30	Sophrologie	Marie Christine	Centre socio culturel des longs prés 3 rue des longs prés 35 700 RENNES
5	Jeudi 22 février	10h30 – 13h30	Repas convivial	Harmony Céline	Cuisine de l'Espace social commun 11 place du gros chêne 35 700 RENNES
6	Jeudi 22 février	14h – 16h	Musculation	William	Cercle Paul Bert Salle de musculation 8 allée de Brno 35 700 RENNES

Arrivez 15 minutes avant l'heure indiquée du lieu de rendez-vous.

Prévoir une tenue de sport dans laquelle vous êtes à l'aise et une bouteille d'eau.

Contact et inscription : Harmony URVOY

Animatrice réseau santé bien être de Maurepas

Téléphone : 07.83.07.88.47

Mail : sante.maurepas@gmail.com

