

# Le Ptit Déj de rentrée

***Découvrir et pratiquer une activité  
sur le Pays d'Arnay...***

du centre social avec des associations  
sportives, culturelles et solidaires.



***Entrée libre et gratuite***

**16 SEPTEMBRE 2017**  
**9h30-12h30, à Arnay le Duc**

***Renseignements : 03 80 90 17 55***

# Le Ptit Déj de rentrée

***Découvrir et pratiquer une activité  
sur le Pays d'Arnay...***

du centre social avec des associations  
sportives, culturelles et solidaires.



**Entrée libre et gratuite**

**16 SEPTEMBRE 2017**  
**9h30-12h30, 3 rue de la Gare**  
**Arnay le Duc**

*Renseignements : 03 80 90 17 55*



# Les activités

## Adulte

- Gym assouplissement *2 séances !*
- Gym séniors
- Pilates adulte *nouveau !* et séniors
- Sophrologie
- Yoga *2 séances !*
- Remue-méninges *Nouveauté !*
- Ecrire sa vie, pour le plaisir *Nouveauté !*
- Relaxation bien être *Nouveauté !*
- Gym séniors
- Peinture
- Vannerie en rotin
- Anglais *Nouveauté !*
- Yoga du Rire
- Théâtre *Nouveauté !*
- Ping Pong

## Enfant

- Dessin
- Théâtre *Nouveauté !*
- Radio *Nouveauté !*

## Nouveau ! Activité parent-enfant !

Relaxation Bien être

**Boissons et viennoiseries offertes**

**Vous pourrez rencontrer les intervenants  
et membres des associations présentes**

### Associations participantes :

ALJC



AOA



Amicale des donneurs  
de sang



Grange & Compagnie



Rando Club

SEL



Tai Chi

Taoïste



### INITIATIONS

- 10h30 : Relaxation bien-être avec Claude Taccard.
- 11h15 : atelier d'écriture « Ecrire sa vie, pour le plaisir » avec Evelyne Gaudin.

#### *Ateliers en continu toute la matinée*

- Bricolage Récup avec Grange & Cie
- Atelier démonstration création vannerie en rotin avec Emmanuelle Nossereau.
- Remue méninges avec Yahn Bigeard.

### Les horaires de médiathèque changent !!!

Elle est désormais ouverte les samedis après-midi à partir du 16 septembre. Pour l'occasion des animations à destination des enfants vous seront proposées tout au long de l'après-midi.

**De 14h00 à 17h00**

# Les activités

## Adulte

- Gym assouplissement *2 séances !*
- Gym séniors
- Pilates adulte *nouveau !* et séniors
- Sophrologie
- Yoga *2 séances !*
- Remue-méninges *Nouveauté !*
- Ecrire sa vie, pour le plaisir *Nouveauté !*
- Relaxation bien être *Nouveauté !*
- Gym séniors
- Peinture
- Vannerie en rotin
- Anglais *Nouveauté !*
- Yoga du Rire
- Théâtre *Nouveauté !*
- Ping Pong

## Enfant

- Dessin
- Théâtre *Nouveauté !*
- Radio *Nouveauté !*

## Nouveau ! Activité parent-enfant !

Relaxation Bien être

**Boissons et viennoiseries offertes**

**Vous pourrez rencontrer les intervenants  
et membres des associations présentes**

## Associations participantes :

ALJC



AOA



Amicale des donneurs  
de sang



Grange & Compagnie



Rando Club

SEL



Tai Chi

Taoïste



## INITIATIONS

- 10h30 : Relaxation bien-être avec Claude Taccard.
- 11h15 : atelier d'écriture « Ecrire sa vie, pour le plaisir » avec Evelyne Gaudin.

### Ateliers en continu toute la matinée

- Bricolage Récup avec Grange & Cie
- Atelier démonstration création vannerie en rotin avec Emmanuelle Nossereau.
- Remue méninges avec Yahn Bigeard.

## Les horaires de médiathèque changent !!!

Elle est désormais ouverte les samedis après-midi à partir du 16 septembre. Pour l'occasion des animations à destination des enfants vous seront proposées tout au long de l'après-midi.

**De 14h00 à 17h00**