

sam. 24 dim. 25 lun. 26 mar. 27 mer. 28 jeu. 29 ven. 30 sam. 1 dim. 2



J'aime mon cœur, je participe.



Participez à la Semaine du cœur et apprenez à vous protéger des risques cardio-vasculaires.

Samedi 24/09

15h-16h : Initiation au Taichi taoïste au Bastion bas (près de la piscine)

Lundi 26/09

10h30-11h30 : Cuisine et infos séniors à l'espace santé prévention

15h-17h : Initiation aux gestes qui sauvent à l'espace santé prévention

17h-18h : « Les fleurs de Bach », informations et échanges à l'espace santé prévention

Mardi 27/09

10h-12h : « Comment cuisiner vos épices ? » à l'espace santé prévention

14h-16h (toutes les 20 minutes) : Amma Jambes

Mercredi 28/09

10h-11h : Relaxation et bien-être à l'espace santé prévention

14h-15h : « La Médecine chinoise et le Cœur », informations et échanges à l'espace santé prévention

14h-17h : Art Thérapie Évolutive basé sur le dessin à l'espace santé prévention

20h : Conférence « Comment bien manger pour la semaine du Cœur » au clos bourguignon

Jeudi 29/09

9h30-10h et 11h-11h30 : Auto-massage à l'espace santé prévention

15h30-16h30 : Renforcement musculaire avec le TRX à l'espace santé prévention

Vendredi 30/09

10h-11h30 (toutes les 30 minutes) : Initiation à la sophrologie à l'espace santé prévention

15h30-16h : Relaxation guidée à l'espace santé prévention

