

1€
la séance

Module Form'

On se donne rendez-vous
tous **les lundis** matins à
9h30 au centre social du
plateau

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
8/01 Budo Training	05/02 Budo Training	12/03 Atelier « Bien être »	02/04 Férieré	14/05 Randonnée*	04/06 Randonnée*
15/01 Budo Training	12/02 SORTIE	19/03 Atelier « Bien être »	09/04 Atelier « Bien être »	21/05 Férieré	11/06 Randonnée*
22/01 Budo Training	19/02 Activité zen + Repas partagé**	26/03 Atelier « Bien être »	16/04 Atelier « Bien être »	28/05 Randonnée*	18/06 Randonnée* + repas partagé
29/01 Budo Training			23/02 Activité zen + Repas partagé**		25/06 SORTIE

* En cas de mauvais temps, une autre activité est assurée
** Chacun amène un petit quelque chose à partager

Conditions d'inscription :

- Destiné aux femmes du quartier.
- Apporter un certificat médical.
- Verser 1 € à chaque séance.

Participation aux séances :

Rendez-vous tous les lundis de 9h15 à 11h30 (horaires variables en fonction des activités) au centre social du plateau pour un moment convivial autour d'un café.

Prévoir une tenue adaptée à l'activité, une bouteille d'eau, une serviette, des chaussures propres pour les activités en salle.

Organisé par :

Le Centre Social du Plateau en partenariat avec la **M.D.D.** (Maison Du Département).



Centre social du Plateau
1 rue Mathurin Méheut - Saint-Brieuc
02.96.33.61.80
centre.social.plateau@cnafrmail.fr