

## MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

1. **Passeport à 8 € adhérents, 12 € non adhérents**  
☞ Vous pouvez choisir 1 à 3 atelier(s)
2. **Passeport à 10 € adhérents, 14 € non adhérents**  
☞ Vous pouvez choisir autant d'ateliers que vous le souhaitez.

Inscriptions à partir du mardi 3 mars 2020  
Auprès de l'accueil du centre social et de l'E.V.S.  
(aucune inscription ne sera prise par téléphone)

## PRÉCISIONS UTILES

Pensez à opter pour des tenues et chaussures confortables et adaptées aux ateliers.

## ADRESSES

**Espace de Vie Sociale (Bas Floirac)**  
41 avenue Pierre Curie - 33270 Floirac  
Tél. 05 57 77 30 00

**Centre Social (Haut Floirac)**  
1 rue Voltaire - 33270 Floirac  
Tél. 05 56 32 63 91 / 06 70 55 82 00

## PARTENAIRES



L'Association UNIRE de Floirac

vous propose



13<sup>ème</sup> Édition

# Objectif... ZEN !!!

DU 13 AU 27 MARS 2020



# UNIRE


Unissons Nos Idées pour Réussir Ensemble  
Siège social, 1 rue Voltaire - 33270 FLOIRAC

## Vendredi 13 mars

Sensibilisation aux gestes de premiers secours,

 **14h - 17h à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 12 pers.  
Intervenante : association « Les P'tits Sages »

Réflexologie plantaire et soins énergétiques,

 **14h - 16h au centre social\*** 8 pers.  
Intervenante : Christine Moreau

## Lundi 16 mars

Atelier cuisine/ Menu flexitarien,


 **14h - 17h à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 10 pers.  
Intervenante : Odile

## Mardi 17 mars

Soin des pieds,

**9h30 - 11h30 au centre social\*** 30 pers.  
 Intervenante : Institut de Pédicurie-Podologie de Pellegrin

Massage tête et mains,

 **14h - 17h au centre social\*** 8 pers.  
Intervenante : Magali Corp'us

## Mercredi 18 mars

Réflexologie plantaire (Initiation à l'auto massage),

 **14h - 16h à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 12 pers.  
Intervenante : Christine Moreau

## Jeudi 19 mars

Relaxation au bol tibétain,

 **14h - 16h à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 20 pers.  
Intervenante : Magali Corp'us  
(Pensez à prendre un coussin)

## Vendredi 20 mars

Pause détox !

 **14h - 16h à l'Espace de Vie Sociale\*\***  
Intervenante : Barbara

## Lundi 23 mars

Après-midi jeux !

 **14h - 16h au centre social\*\*** 26 pers.  
Intervenants : Bachir & Youcef

## Mardi 24 mars

Soin des pieds,


 **9h30 - 11h30 à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 30 pers.  
Intervenante : Institut de Pédicurie-Podologie de Pellegrin

Massage tête et mains,

 **14h - 17h à l'Espace de Vie Sociale\*\*** 8 pers.  
Intervenante : Magali Corp'us

## Jeudi 26 mars

Hamam,


 **Départ à 13h30 du centre social\*** 10 pers  
Lieu : Le grand Hammam de Bordeaux  
45 rue des Menuts, 33000 Bordeaux

(Pensez à prendre maillot de bain, serviette + sandales)

Retour prévu vers 16h30/17h

## Vendredi 27 mars

Goûter fin quinzaine

 **14h - 16h au centre social\***  
Animation «bar» thé, tisane, café, jus de fruits pressés, pâtisseries. Moment de détente en faisant le bilan de la quinzaine  
Intervenante : Karine

Lieux déroulement des ateliers

\*Centre Social (Haut Floirac) Tél. 05 56 32 63 91  
\*\*Espace de Vie Sociale (Bas Floirac) Tél. 05 57 77 30 00  
06 70 55 82 00

Tarifs : voir au dos

Rappel de mes ateliers :

---

---

---

---