

Le CCJL HORS LES MURS

Détox & vous

DU 1ER AU 12 JUILLET 2024

Cour du Château Sainte-Barbe



ATELIERS BIEN-ÊTRE EN PLEIN AIR

YOGA - PILATES - MÉDITATION - QI GONG - MULTIFIT - BODYZEN - AFRO MOUV'

Participation : 5 € par atelier / Gratuit pour les usagers du CCJL

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CENTRE CULTUREL JEUNESSE ET LOISIRS

10, place du château Sainte-Barbe

01.46.30.20.90 / ccjl@fontenay-aux-roses.fr

www.ccjl92.com



Fontenay-
aux-Roses

SEMAINE DU 1ER AU 5 JUILLET

LUNDI 1ER

10H/11H
YOGA RELAXATION
AVEC ANAÏS

19H/20H
PILATES
AVEC ELISA

MARDI 2

10H/11H
BODY ZEN
AVEC ELISA

19H/20H
YIN YOGA
AVEC EMANUELA

MERCREDI 3

10H/11H
HATHA YOGA
AVEC ALINE

19H/20H
MULTI FIT
AVEC VIVIANE

JEUDI 4

10H/11H
YOGA SENIOR MOBILITÉ
AVEC ALINE

19H/20H
AFRO MOUV' AVEC VIVIANE

VENDREDI 5

10H/11H
MÉDITATION AVEC ANAÏS

19H/20H
YOGA DU VISAGE ET DETOX
AVEC EMANUELA

SEMAINE DU 8 AU 12 JUILLET

LUNDI 8

10H/11H
HATHA YOGA
AVEC ALINE
11H/12H30
MÉDITATION DÉCOUVERTE
AVEC RICHARD

19H/20H
QI GONG
AVEC MARIE-CLAUDE

MARDI 9

10H/11H
YOGA RELAXATION
AVEC ANAÏS

19H/20H
YOGA FLOW
AVEC ALINE

MERCREDI 10

10H/11H
QI GONG
AVEC MARIE CLAUDE

19H/20H
MULTI FIT
AVEC VIVIANE

JEUDI 11

10H/11H
YOGA SENIOR MOBILITÉ
AVEC ALINE

19H/20H
AFRO MOUV' AVEC VIVIANE

VENDREDI 12

10H/11H
MÉDITATION
AVEC ANAÏS

19H/20H
PILATES AVEC VIVIANE

En cas de mauvais temps, l'atelier se déroulera dans la salle de danse du parc. Prévoir son tapis
5 € par atelier / Gratuit pour les usagers du CCJL

Renseignements et inscriptions

Accueil du CCJL : 01.46.30.20.90 / ccjl@fontenay-aux-roses.fr