

Ateliers Loisirs Adultes

Inscription et Adhésion au Centre pour tous les ateliers

* Participation financière possible

* **Couture** : Mardi de 14h à 16h

* **Cuisine** : Jeudi de 9h30 à 12h30

Atelier Libre: Jeudi de 14h à 16h

Zen-Stretching/Yen Yoga : Vendredi
(1 semaine sur 2) de 14h à 16h



Si vous souhaitez partager vos savoir-faire et/ou vous investir, vous pouvez rejoindre l'équipe de bénévoles !

Détails & inscriptions à l'accueil du Centre
CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LA COLLINE
2, rue Stéphane Mallarmé, 33150 CENON
05.57.77.90.30



Détails des ateliers

Couture:

Projet commun ou projet individuel
chaque **mardi après-midi de 14h à 16h**

* Participation financière possible

Cuisine:

Atelier cuisine participatif et repas en
groupe les **jeudis matin de 9h30 à 12h30**

* Participation financière de 2€

Atelier libre:

Mosaïque, peinture, fabrication produits
maison... venez construire le programme avec
nous les **jeudis après-midi de 14h à 16h**

Zen-Stretching/ Yin Yoga:

Découvrez le Yin-Yoga une forme de yoga plus douce,
qui favorise la circulation des énergies ainsi que le Zen
Stretching une gymnastique énergétique douce.
Accessible à tous, elle est basée sur 50 postures
statiques ou dynamiques issues de la Médecine
Traditionnelle Chinoise.

Le **vendredi une semaine sur deux de 14h à 16h**