

PLANNING DU MOIS DE NOVEMBRE

DATES	MARDI 5 NOVEMBRE	VENDREDI 8 NOVEMBRE NOVEMBRE	SAMEDI 9 NOVEMBRE	SAMEDI 16 NOVEMBRE	SAMEDI 16 NOVEMBRE	VENDREDI 22 NOVEMBRE	SAMEDI 23 NOVEMBRE	MARDI 26 NOVEMBRE	SAMEDI 30 NOVEMBRE
HORAIRES	9H00- 12H00	9H00 - 14H00	9H30 - 10h30	9H30 - 10H30	16H00 - 19h00	09H00 - 14H00	9H30 - 10H30	9H00 - 12H00	9H30 - 10H30
ATELIERS	CONSEILS EN IMAGES - ESTIME DE SOI	CUISINE ÉQUILIBRÉE				CUISINE ÉQUILIBRÉE		CONSEILS EN IMAGES - ESTIME DE SOI	
STAGE autre Association					Stage Fitness-Danse au profit des restos du cœur				
CATHY			PILOXING	PILATES					CIRCUIT TRAINING
SONIA							SOPHROLOGIE		

Atelier : Conseils en images (Coiffure et Esthétique) - Lieu : CCAS de Générac - Gratuit - **Maximum : 8 personnes**

Atelier : Cuisine équilibrée (préparation d'un repas et dégustation) - Lieu : CCAS de Générac - Gratuit - **Maximum : 5 personnes**

Stage autre Association : L'association de Caveirac, nous propose un stage au profit des restos du cœur. Lieu : Salle Polyvalente de Caveirac . Participation : un don de produits alimentaires ou d'hygiènes.

Némo recueillera vos dons, si vous ne pouvez participer à ce stage, mais le but est vraiment d'y participer. Nous comptons sur vous pour ce stage.

COURS AVEC CATHY : Le samedi matin de 9h30 à 10h30 à la Maison des associations, 3 impasse Jean Macé à Nîmes.

TARIF : 5 euros la séance d'une heure.

COURS AVEC SONIA : Exercices de Sophrologie (Sonia est actuellement en formation). Lieu : Maison des associations, 3 impasse Jean Macé à Nîmes

TARIF : 3 euros (pour l'association). Durée : 1heure.

Contres-indications pour la Sophrologie : Diabète non stabilisé, Problèmes psychologiques type : schizophrénie, bi-polarité ... Dépression non traitée.

SI 2 GROUPES LE SAMEDI MATIN : LES HORAIRES VOUS SERONT COMMUNIQUÉS ULTERIEUREMENT.

Tout participant avec non-paiement avant la séance se verra refuser sa participation à la séance. Merci d'en tenir compte.