

## *Les activités du Pôle familles*

*En cette nouvelle année, l'équipe du Pôle Familles vous propose une multitude d'animations pour petits et grands, que ce soit dans votre centre social "Le Sémaphore" ou à l'Argos*

*Que vous souhaitiez vous essayer à des activités créatives, culinaires ou sportives, rejoignez-nous pour vivre des moments conviviaux et enrichissants !!!*

## *Les bulles de soi*

*Les mardis de 14h30 à 16h*

**Un temps sportif adapté dédié à toutes les femmes pour se détendre et se (re)découvrir**  
**Chaque atelier est au tarif de 5€**

**7 janvier**

**14 janvier**

**21 janvier**

**28 janvier**

**4 février**

**11 février**

**4 mars**

**11 mars**

**18 mars**

**25 mars**

**1er avril**

**Yoga**

**Step**

**Renforcement/ Cardio**

**Yoga**

**Step**

**Renforcement/ Cardio**

**Yoga**

**Step**

**Renforcement/ Cardio**

**Yoga**

**Step**

