

*Bien être*

## Shiatsu

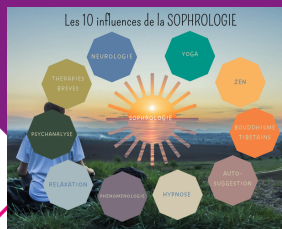
Les vendredis  
17 avril, 22 mai  
et 12 juin  
14h-14h30



*Bien être*

## Sophrologie

Les mardis  
14 avril, 12 mai et 23 juin  
14h-15h



*Sport*

## Pilates

Les mardis  
7 et 14 avril  
5 et 19 mai  
2 et 23 juin  
18h-19h



## Fabrication de savon coloré

Mardi 14 avril  
14h-16h30



## Atelier cuisine

Jeudi 25 juin  
14h-16h30



## Atelier Danse

les Mardi 26 mai et jeudi 11 juin  
14h-16h



## Balade Vélo

les jeudis 16 avril  
et 21 mai  
14h-16h



# Les Evénements

**vendredi 29 mai**

Sortie à l'institut du  
Monde Arabe à Paris

9h30-18h30



**Jeudi 18 juin**

Rencontre, jeux de  
société et repas partagé

11 h-16h30



**Marche nordique**

Les jeudis 9 avril, 7 mai et 4 juin

14h- 16h



## Contacts :

**Centre Social Jean-Carmet**  
**1 Avenue des Noyers -Patins**  
**91150 ETAMPES**

**Référente : Mariama BAH**

01 60 80 05 29



**Programmation**  
**Bien Etre et Sport**  
**Adultes**

**Avril à juin 2026**

**Tarif 30€ à l'année**

