

PROGRAMME FEVRIER 2019

Vendredi 1er	14h	Atelier boîte à histoires
Mardi 05	15h	Sophrologie*
Judi 07	9h30	Atelier PILATE « Muscler son périnée pour avoir un ventre plat » *
	14h30	Sport : Crossfit*
Vendredi 08	14h	Atelier boîte à histoires
Mardi 12	15h	Sophrologie*
Judi 14	9h30	Intervention de Corinne Balistreri, Diététicienne « Les freins et les motivations à la reprise d'une activité physique » *
	14H30	Sport : Body attack*
Vendredi 15	10h	Animation contes et comptines du monde avec Julia*
Mardi 19	15h	Sophrologie*
Mercredi 20	9h30	Yoga parents/ enfants*
Judi 21	9h30	Atelier massage bébé*
	14h30	Développement personnel « L'équilibre alimentaire et le sport »

* Ateliers animés par des intervenants

Renseignements

Espace Victor-Hugo • Place Edith Piaf
93440 Dugny • 01 49 34 11 58



VILLE DE DUGNY

Les activités ponctuelles

Les mardis

15h - 16h : Ateliers bien-être sophrologie

Les mercredis

9h - 12h : Parole de parents
autour d'un café

13H30 - 17h30 : Dugny récréatif

Les jeudis

9h - 12h : Lieux d'accueil enfants / parents
(0-6ans)

14h - 16h : Sport

Les vendredis

Jusqu'à 19h00

Des soirées vous sont proposées

Renseignez vous 01 49 34 11 58



Point écoute parents (gratuit)

Emmanuelle AZOUGAGH,
psychologue, vous accompagne
individuellement sur rendez vous
au 01 49 34 11 58

- 2^{ème} MERCREDI du mois 9h - 12h
- 3^{ème} VENDREDI du mois 13h30 -17h