

Le CCAS de Rives-en-Seine propose...

# ATELIERS Bien-être OFFERTS AUX AÎNÉS



4<sup>e</sup> trimestre 2022

## SOPHROLOGIE

10h/11h30 les **MERCREDIS** :

7, 14, 21 et 28 Septembre

5, 12, 19 et 26 Octobre

2, 9, 16, 23 et 30 Novembre

7 et 14 Décembre

avec *Christelle Roignan*

## YOGA

10h/11h30 les **VENDREDIS** :

2, 9, 16, 23 et 30 Septembre

7, 14, 21 et 28 Octobre

4, 18 et 25 Novembre

2, 9 et 16 Décembre

avec *Marie-Laure Thiebaut*

## RELAXATION

14h/16h les **JEUDIS** :

8 et 22 Septembre

6 et 20 Octobre

3 et 17 Novembre

1 et 15 Décembre

avec *Aurore Duboc*



**Gratuit pour  
les 60 ans et +**

Animations à la *Résidence  
Autonomie Docteur Paul Bréchet*  
(rue de Chambéry à Caudebec-en-Caux)

**Inscription au 02 35 95 90 10**