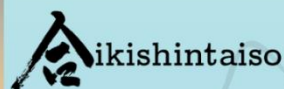


Cet évènementiel soutiendra la comité de Bègles
"Secours Populaire Français".

Une participation obligatoire en dons de
puériculture et d'hygiène sera demand e ou une
participation financière.

Programme susceptible d'être modifié suivant la météo

Prévoir une tenue adaptée en fonction des activit es choisies
(aquatique ou en salle)



Bulletin de participation

(  retourner au plus vite à la piscine de Bègles, (05 56 85 86 39), PLACES LIMITEES)

Age pour accueil des enfants : 3 à 9 ans - seulement le samedi matin

Je participe à Forme et Femmes 2023 (  partir de 16 ans)

- ☐ Vendredi 29 septembre
ou
☐ Samedi 30 septembre

Nom : Prénom :
Age : Lieu de résidence : Mail :
Je serai accompagnée deenfant(s) uniquement le samedi 30 septembre.
 ge des enfants :

VENDREDI 29 ET SAMEDI 30
SEPTEMBRE 2023

FORME

& femmes

PISCINE "LES BAINS" - BÈGLES

POUR PLUS D'INFORMATIONS
05 56 85 86 39

mairie-begles.fr

Bègles
VOS ÉNERGIES



PROGRAMME

100 % plaisir et détente sur une soirée et matinée à la piscine "Les Bains" de Bègles

Vendredi 29 septembre

18h : Accueil + inscriptions sur les ateliers

Initiations sportives

18h15 : Aquaboxing
18h15 : Thai Chi Chuan
19h : Aikishintaiso "Yoga Japonais"
19h : Aquazen
20h : Pilates
20h : Sophrologie

Bien-être et détente - 19h à 21h "Ambiance Zen"

Massage sur chaise Amma "calmer par le toucher"
Shiatsu
Reiki
Réflexologie plantaire
Réflexologie palmaire
Soin relaxant Bols tibétains
Bilan énergétique magnétiseuse

Informations et sensibilisations - 19h à 21h

Sport/Santé : Les bienfaits de l'activité physique
Fédération du cœur
Diététique

20h45 : Voyage sonore avec Bols tibétains

21h : Clôture de la soirée avec petits cadeaux à gagner.

Samedi 30 septembre

9h : Accueil (café, thé, jus de fruits offerts) + inscriptions sur les ateliers
+ Ateliers d'éveil pour les enfants (3 - 9 ans) par le Service Petite Enfance

Initiations sportives

9h30 : Aqua boxing
9h30 : Yoga Thai
10h : Aikinshintaiso "Yoga Japonais"
11h : Aquazen
11h : Sophrologie

Bien-être et détente - 10h à 12h "Ambiance Zen"

Massage sur chaise Amma "calmer par le toucher"
Shiatsu
Reiki
Réflexologie plantaire
Réflexologie palmaire
Institut des Bains -10h à 11h : épilation sourcils 3 €

Informations et sensibilisations - 10h à 12h

Sport/Santé : Les bienfaits de l'activité physique
Fédération du cœur
Diététique

12h : Clôture de la matinée par un apéritif offert sur le patio avec des petits cadeaux à gagner.

Possibilité de restauration sur place, à la charge des participantes au restaurant bio "La Piscine". A l'occasion de l'évènement, le restaurant propose un tarif avantageux pour les participantes (15€ pour les adultes, 8€ pour les enfants).

