

Association TRAIT D'UNION

34, rue des Camélias 94 140 Alfortville

Faire du bien, faire du lien



@traitdunionalfortville

Contact : traitdunion94@gmail.com



Toutes les activités, informations, inscriptions :
<https://www.traitdunion94.org/>

PLANNING BIEN-ÊTRE

LUNDI

Yoga Vinyasa : 16h00 à 17h00

Yoga Vinyasa : 17h15 à 18h15

Avec Lucie

Tarifs : Séance à l'unité : 17 €, Pack 5 cours : 80 €, Pack 10 cours : 150 €

Contact, inscriptions : <https://www.traitdunion94.org/cours/>

Qi Gong : 18h30 à 19h30

Avec Évelyne,

Tarif : 8 € la séance

Contact, inscriptions : 06 12 58 91 79

Hatha Yoga : 20h00 à 21h00

Avec Dragana

Tarifs : 16 € la séance, Forfait 5 cours : 75 €, Forfait 11 cours : 160 €

Contact, inscriptions : dslavkovic.d@gmail.com / 07 81 45 00 34

MARDI

Qi Gong : 12h30 à 13h30

Avec Évelyne,

Tarif : 8 € la séance

Contact, inscriptions : 06 12 58 91 79

MERCREDI

Yoga Vinyasa : 12h00 à 13h00

Yoga Vinyasa : 13h15 à 14h15

Une semaine sur deux

Avec Lucie

Tarifs : Séance à l'unité : 17 €, Pack 5 cours : 80 €, Pack 10 cours : 150 €

Contact, inscriptions : <https://www.traitdunion94.org/cours/>

Yoga Enfants : 16h30 à 17h30

Avec Florie

Tarifs : Séance découverte 14€, Séance à l'unité : 18€, Carte de 5 séances : 85€

Carte de 10 séances : 160€

Contact, inscriptions : ommyyoga.florie@gmail.com

Yoga Vinyasa : 19h00 à 20h00

Yin Yoga (Yoga doux) : 20h00 à 21h00

Avec Morgane

Tarifs : Cours d'essai : 12€, Cours à l'unité : 17 €,

Forfait soirée : 2 cours consécutif : 30€ (soit -10%), Pack de 5 cours : 80€,

Pack de 11 cours : 160€

Informations, inscriptions : contact.yoganizer@gmail.com ou 06 25 72 53 96

VENDREDI

Pilates et Gym Posturale / Sophrologie : 10h00 à 11h00 (*en alternance 1 semaine sur 2*)

Avec Joanne

Tarif : 17 € cours à l'unité, 60 € les 4 séances

Informations, inscriptions : joan.domiar@gmail.com / 06 17 04 15 31

Yoga Vinyasa : 12h00 à 13h00

Yoga Vinyasa : 13h00 à 14h00

Avec Florie

Tarifs : Séance découverte 14€, Séance à l'unité : 18€, Carte de 5 séances : 85€

Carte de 10 séances : 160€

Contact et inscriptions : ommyyoga.florie@gmail.com

Yoga Vinyasa : 16h00 à 17h00

Yoga Vinyasa : 17h15 à 18h15

Avec Lucie,

Tarifs : Séance à l'unité : 17 €, Pack 5 cours : 80 €, Pack 10 cours : 150 €

Informations, réservations : <https://www.traitdunion94.org/cours/>

Art-Thérapie : 18h00 à 20h30

Une fois par mois

Avec Jocelyne

Tarif : 20 € la séance

Inscriptions : 06 64 18 56 00

SAMEDI

Hatha Yoga : 9h00 à 10h00 et 10h30 à 11h30

Avec Dragana

Tarifs : 16 € la séance, Forfait 5 cours : 75 €, Forfait 11 cours : 160 €

Contact, inscriptions : dslavkovic.d@gmail.com / 07 81 45 00 34

DIMANCHE

Gym douce : 9h00 à 10h00

Gym d'entretien : 10h00 à 11h00

Avec Séverine

Tarifs : Séance découverte : 5 €, Séance à l'unité : 10 €, Carte de 5 cours : 45 €

Contact et inscriptions : 07 77 06 63 19 (via sms de préférence)

Gym douce : 14h00 à 15h00

Sophrologie : 15h15 à 16h30

Une fois par mois

Avec Joanne

Tarif : 17 € cours à l'unité, 60 € les 4 séances

Informations, inscriptions : joan.domiar@gmail.com / 06 17 04 15 31

AUTRES ACTIVITÉS

Atelier CRÉATION SPECTACLE

Atelier hebdomadaire pour apprendre l'art du spectacle vivant et préparer une **représentation de fin d'année!**

Chant, théâtre, ... au choix

Ouvert à tous ceux qui veulent s'amuser, découvrir, développer, tester, renforcer leurs compétences artistiques dans un esprit ludique, collectif.

Les mardis : 19h00 à 21h00 (hors vacances scolaires)

Tarif : 650 € l'année (payable en plusieurs fois)

Informations, inscriptions : traitdunion94@gmail.com

CLUB LECTURE

Animé par Louise,

Se réunir dans une ambiance conviviale pour échanger sur les lectures mensuelles et un livre sélectionné.

Participation libre

Soirées JEUX DE SOCIÉTÉ

Des jeux de société mis à la disposition des joueurs, chacun peut également apporter des jeux à faire découvrir aux autres!

PAF : 4 €

Atelier KARAOKÉ

Chanter et s'amuser ensemble!

Cet atelier a pour objectif de s'entraîner à chanter en public pour préparer vos soirées karaoké!

Ambiance, bonne humeur, nombreux titres disponibles!

PAF : 5 €

STUDIO REPARATION

Réparer plutôt que jeter vos appareils électroniques ou de petit électroménager !

Avec l'équipe des bénévoles

PAF : 5 €

HISTOIRE DE L'ART ET DE L'ARCHITECTURE Conférences

Découvrir les secrets des demeures des rois de France avec Dario, architecte du patrimoine

Entrée gratuite, participation libre

RENCONTRES et CONVERSATION EN ESPAGNOL

Un moment convivial de rencontres et de discussions en espagnol, animé par Dario

Entrée gratuite, participation libre

CAFÉ PSYCHO

Animé par Michel,

Sur un thème différent chaque semaine, un espace de rencontres et de discussion libre et bienveillante, dans le respect et l'écoute de la parole de chacun.

Les mardis de 19h00 à 21h00

à Paris : restaurant La Cappadoce, 17 rue de Lyon 75012 Paris (gare de Lyon)

Participation libre

RENCONTRES INTERCULTURELLES

Trait d'union part à la rencontre des cultures du monde et des régions!

Chaque rendez-vous est l'occasion d'en savoir plus sur les coutumes, les façons de vivre, la culture d'un pays ou d'une région.

Entrée gratuite, participation libre

Pour toutes ces activités et animations, inscription obligatoire à : traitdunion94@gmail.com

D'autres animations et activités seront proposées au cours de l'année, consultez le site de l'association : <https://www.traitdunion94.org/>

Inscriptions à la Newsletter par mail à : traitdunion94@gmail.com

