

# Association TRAIT D'UNION

34, rue des Camélias 94 140 Alfortville

## Faire du bien, faire du lien



@traitdunionalfortville

Contact : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)



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

## PLANNING BIEN-ÊTRE

### LUNDI

**Yoga Vinyasa** : 17h00 à 18h00

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](mailto: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 Enfants** (3 à 8 ans) : 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](mailto: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](mailto:contact.yoganizer@gmail.com) ou 06 25 72 53 96

## JEUDI

**Yoga Vinyasa** : 17h00 à 18h00

**Yoga Vinyasa** : 18h15 à 19h15

Avec Lucie,

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

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

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:joan.domiar@gmail.com) / 06 17 04 15 31

## AUTRES ACTIVITÉS

### Ateliers CRÉATION SPECTACLES

**4 saisons, 4 spectacles !**

Chaque saison : 6 séances et un spectacle de fin de session

Atelier pour apprendre l'art du spectacle vivant et préparer une **représentation à la fin de chaque session!** Chant, théâtre, ... au choix

Ouvert à toutes et tous, débutants à semi pro, chacun trouvera sa place

**1ère session : les mardis du 5 novembre au 10 décembre, de 19h00 à 21h00**

**Spectacle : 14 décembre**

Tarif : 180 € la session complète

Informations, inscriptions : [traitdunion94@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:traitdunion94@gmail.com)**

