

TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville



Programme du mois de décembre



Faire du bien
Faire du lien



@traitdunionalfortville

Contact :

traitdunion94@gmail.com

Téléphone/WhatsApp :
06 36 08 89 75

Retrouvez le détail des activités, les modalités d'inscription, les tarifs, sur le site de Trait d'union :
www.traitdunion94.org



COURS HEBDOMADAIRES

Lundi 17h00 -18h00 : YOGA VINYASA

Lundi 18h30 - 19h30 : QI GONG

Lundi 20h00 - 21h00 : HATHA YOGA

Mardi 12h30-13h30 : QI GONG

Mardi 19h00-21h00 : Atelier CRÉATION SPECTACLE

Mercredi 19h00-20h00 : YOGA VINYASA

Mercredi 20h00-21h00 : YIN YOGA (Yoga doux)

Jeudi 17h00-18h00 et 18h15-19h15 : YOGA VINYASA

Vendredi 10h00-11h00 : GYM-PILATES /SOPHROLOGIE
(en alternance une semaine sur deux)

Vendredi 12h00-13h00 et 13h00-14h00 : YOGA VINYASA

Vendredi 16h00-17h00 et 17h15-18h15 : YOGA VINYASA

Samedi 9h00-10h00 et 10h30-11h30 : HATHA YOGA

Dimanche 9h00-10h00 : GYM DOUCE

Dimanche 10h00-11h00 : GYM D'ENTRETIEN



Ne pas jeter sur la voie publique



ACTIVITÉS DU MOIS DE DÉCEMBRE

Semaine du 2 au 8 décembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 3 décembre, à 19h00, à Paris
- CLUB de LECTURE, jeudi 5 décembre, de 19h30 à 21h00
- Soirée JEUX DE SOCIÉTÉ, samedi 7 décembre à 19h00
- GYM DOUCE "Spécial détox avant les fêtes", dimanche 8 décembre, 14h00 à 15h00
- SOPHROLOGIE "Développer la pensée positive pour les fêtes", dimanche 8 décembre, 15h15 à 16h30



Semaine du 9 au 15 décembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 10 décembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 13 décembre, à 19h00
- FÊTE D'ANNIVERSAIRE DE L'ASSOCIATION, samedi 14 décembre à 16h30



Semaine du 16 au 22 décembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi de 20h00 à 22h00, EN VISIO (Zoom)

Semaine du 23 au 29 décembre

Certains cours hebdomadaires de YOGA, GYM, QI GONG SOPHROLOGIE, continuent pendant les vacances, consultez le site de l'association ou contactez les professeurs



Semaine du 30 décembre au 5 janvier

Cours supplémentaires "Des Fêtes en forme" :

- Lundi 30 décembre "PILATES/GYM DOUCE DÉTOX" : 10h30-11h30
- Mardi 31 décembre "PRENDRE DU RECUL POUR LA NOUVELLE ANNÉE" : 10h30-11h30

Trait d'union vous souhaite de belles fêtes de fin d'année !

