



Les instants

Be Fit.

Aix les Bains Riviera des Alpes

GRATUIT
—
PARC
DE VERDURE

UN MOIS POUR MOI

En juin, découvrez des activités bien-être gratuites et accessibles à tous.

DU LUNDI AU VENDREDI DE **18H À 18H30**
& LE WEEK-END DE **11H À 11H30**

RENSEIGNEMENTS :
04 79 88 68 00 • befit.fr

AIX LES BAINS
RIVIERA
DES ALPES

Lundi 1

ATELIER D'ÉCRITURE

Noémie Marescal
06 29 90 18 38



Mardi 2

AUTOHYPNOSE

René Faure
06 19 56 11 06



Mercredi 3

AUTOMASSAGE DÉTENTE

Caroline Magne
07 56 80 06 92



Jeudi 4

SYLVOTHÉRAPIE

Luc Lachenal
06 11 16 12 57



Vendredi 5

AUTOHYPNOSE

René Faure
06 19 56 11 06



Samedi 6

YOGA PILATES

Camille Cluzeaud
06 18 58 14 25



Dimanche 7

YOGATHÉRAPIE POUR TOUS

Camille Cluzeaud
06 18 58 14 25



Lundi 8

VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Le Je du Mouvement
06 68 21 86 37



Mardi 9

ATELIER D'ÉCRITURE

Noémie Marescal
06 29 90 18 38



Mercredi 10

PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE JAPONAISE

Flow Ki
07 77 85 98 68



Jeudi 11

RESPIRE

Luc Lachenal
06 11 16 12 57



Vendredi 12

YOGA DOUX

Lucille Sénécal
06 44 09 93 08



Samedi 13

DANSE, ARTS MARTIAUX, CONSC. CORPORELLE

Sophie
04 79 88 68 00



Dimanche 14

YOGA PILATES

Camille Cluzeaud
06 18 58 14 25



Lundi 15

VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Le Je du Mouvement
06 68 21 86 37



Mardi 16

ATELIER D'ÉCRITURE

Noémie Marescal
06 29 90 18 38



Mercredi 17

YOGA POUR TOUS

Soren Misse
06 51 89 58 73



Jeudi 18

SYLVOTHÉRAPIE

Luc Lachenal
06 11 16 12 57



Vendredi 19

YOGA DOUX

Lucille Sénécal
06 44 09 93 08



Samedi 20

APAISER SON ANXIÉTÉ

Caroline Magne
07 56 80 06 92



Dimanche 21

ÉTIREMENTS DES MÉRIDIENS

Caroline Magne
07 56 80 06 92



Lundi 22

VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Le Je du Mouvement
06 68 21 86 37



Mardi 23

YOGATHÉRAPIE POUR TOUS

Camille Cluzeaud
06 18 58 14 25



Mercredi 24

PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE JAPONAISE

Flow Ki
07 77 85 98 68



Jeudi 25

RESPIRE

Luc Lachenal
06 11 16 12 57



Vendredi 26

YOGA DOUX

Lucille Sénécal
06 44 09 93 08



Samedi 27

DANSE, ARTS MARTIAUX, CONSC. CORPORELLE

Sophie
04 79 88 68 00



Dimanche 28

APAISER SON ANXIÉTÉ

Caroline Magne
07 56 80 06 92



Lundi 29

VITALITÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Le Je du Mouvement
06 68 21 86 37



Mardi 30

PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE JAPONAISE

Flow Ki
07 77 85 98 68



Atelier accessible pour les personnes en **fauteuil roulant** ou ayant des difficultés à marcher.



Atelier accessible pour les personnes **sourdes** ou **malentendantes**.



Atelier accessible pour les personnes **malvoyantes** ou **non-voyantes**.



Atelier accessible pour les personnes avec **troubles cognitifs** ou **troubles de l'attention**.

10A

AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES
2016 - 2026