



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

SYLVOTHÉRAPIE

Luc Lachenal
06 11 16 12 57



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