

# Programme Amis Déj' novembre-décembre 2018

Chaque jeudi, rejoignez-nous au 22 allée Albert Thomas pour un petit déjeuner animé de 9h30 à 12h30

★ Jeudi 08 novembre

Mangez, bougez, relaxez

Animation et échanges avec une diététicienne



★ Jeudi 15 novembre

Ludothèque

Venez jouer avec nous !

★ Jeudi 22 novembre

Mangez, bougez, relaxez

Balade santé pour (re) découvrir son quartier



★ Jeudi 29 novembre

Echangeons, partageons dans une  
ambiance conviviale

★ Jeudi 06 décembre

Mangez, bougez, relaxez

Les techniques de relaxation animée  
par une sophrologue



★ Jeudi 13 décembre

Quizz

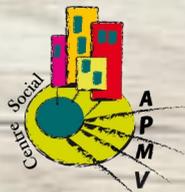
Culture générale

★ Jeudi 20 décembre 9h-12h30

Mangez, bougez, relaxez

Animation et échanges avec une diététicienne





# Programme Amis Déj' novembre-décembre 2018

Chaque jeudi, rejoignez-nous au 22 allée Albert Thomas pour un petit déjeuner animé de 9h30 à 12h30

## ★ Jeudi 08 novembre

Mangez, bougez, relaxez

Animation et échanges avec une diététicienne



## ★ Jeudi 15 novembre

Ludothèque

Venez jouer dans une ambiance conviviale

## ★ Jeudi 22 novembre

Mangez, bougez, relaxez

Balade santé pour (re) découvrir son environnement

## ★ Jeudi 29 novembre

Echangeons, partageons dans une ambiance conviviale

## ★ Jeudi 06 décembre

Mangez, bougez, relaxez

Les techniques de relaxation animée par une sophrologue

## ★ Jeudi 13 décembre

Quizz

Culture générale

## ★ Jeudi 20 décembre

Mangez, bougez, relaxez

