

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE DE LAMBALLE-PENTHIÈVRE

ATELIER BIEN -ETRE 2024/2025

OBJECTIFS : **Se reconnecter à son corps et apaiser son mental.
Aller à son rythme**

PRESTATAIRE : UTL de Lamballe – Penthièvre

INTERVENANTE : Isabelle Andrieux

MODALITES : Effectifs : groupe de 15 participants maximum par module

LIEU : Salle des Augustins Lamballe.

4 modules de 4 séances chacun seront proposés (sous réserve d'un nombre suffisant de participants)

1^{er} module : le souffle, les 04/11, 25 /11, 02/12 et 09/12/2024

2^e module : renforcement du périnée, les 06/01, 13/01, 27/01 et 03/02/2025

3^e module : renforcement musculaire, les 03/03, 10/03, 17/03 et 31/03/2025

4^e module : renforcement musculaire de tout le corps, étirements et souffle, les 28/04, 05/05, 19/05 et 26/05/2025

Nous vous proposons d'en choisir 1 ou plusieurs.

Séances de 1 h 15. Le lundi de 14h à 15h15.

COUT : 42 € le module

REFERENTE UTL : Elisabeth CHAUVEL **Courriel** :elisabethderrien@hotmail.fr

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION – ATELIER BIEN-ETRE 2024/2025

Nom :.....Prénom :..... Né(e) en 19.....

Adresse :

Numéro carte UTL : 41.....Téléphone :

Adresse Internet :.....

Après avoir pris connaissance de la fiche de présentation de l'atelier « Bien Être » organisé par l'UTL de Lamballe-Penthièvre, déclare s'inscrire à ... module(s)

Total : € par chèque à l'ordre de « UTL Lamballe-Penthièvre ».

A Lamballe, le

Signature

Nb : Les personnes non adhérentes à l'UTL pour le cycle des conférences, doivent s'acquitter en plus d'une cotisation spécifique de 7€ (par chèque séparé) comprenant l'assurance.