

Bien-être



Atelier Mémoire



Oenologie



... et toujours :

- gym tonique
- art floral
- fil et aiguille
- jeux de société

[Renseignements et inscriptions](#)

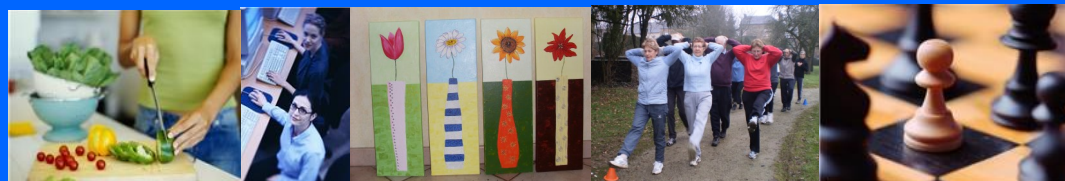
auprès de Claudie BLANCHARD

au 06-06-73-74-53 ou par mail à jmbelaudie@orange.fr

Activités 2022-2023

Présidente

Claudie BLANCHARD
13, impasse des Rouges Gorges
53500 MONTENAY



Gym tonique de septembre à juin (sauf vacances scolaires)

- Jeudi à 19h30 / gym tonique adultes Coût : 58 €
- Lundi à 9h30 / gym douce

Art Floral animé par Sylvia MENAGÉ

- Adultes Coût : 23 €
- 6 ateliers/thèmes dans l'année par atelier

Atelier « Fil et aiguille »

- Couture (avec machine à coudre) Coût =
- 1 soirée par mois adhésion
- Mercredi de 20h00 à 22h00 (sauf vacances scolaires)
- Matériel non fourni (fournitures à la charge de l'adhérent)

Atelier Jeux de société - Scrabble en particulier

- Lundi de 14h à 17h00 Coût = adhésion

Atelier bien-être adultes animé par Sandrine CAZEE

Coût : 25 €
par personne

Pour évacuer le stress, se sentir mieux, reprendre confiance, s'épanouir...
Pratique via la respiration, le souffle et le toucher

- 4 ateliers d'1h30

Atelier Mémoire

Coût = adhésion

- 8 ateliers d'1h30 le mardi de 14h à 15h30

Atelier Œnologie encadré par Nicolas QUINTON (Cave Quinton à Ernée)

Découvrir, déguster et reconnaître les vins...

Coût : 10 €
par personne

- Séance d'1h30

L'association Familles Rurales de Montenay, dont l'adhésion est de 25 €, vous propose un panel d'activités pour la rentrée 2022.

La carte d'adhérent donne accès aux services et activités de l'association locale, celles de la Mayenne et des autres départements de France.

Elle est utilisable par tous les membres de la famille.

Renseignements et inscriptions

auprès de Claudie BLANCHARD

au 06-06-73-74-53 ou par mail à jmbclaudie@orange.fr