

PROGRAMME ENFANTS

ESPACE FITKIDS

LE MONDE DU FITNESS & DU BIEN-ÊTRE ET NOS ENFANTS

Présence des parents obligatoire

9H30 - 10H15 **PARCOURS AVENTURE CROSS FIT**

Épreuves motrices - Niveau 1
De 8 à 12 ans

10H30 - 11H30 **FREE MOV' DANCE**

De 6 à 8 ans

11H30 - 12H30 **FREE MOV' DANCE**

De 8 à 12 ans

14H00 - 15H00 **AÏKIDO - CLUB DE LIÉVIN**

Cours initiation
À partir de 8 ans

15H30 - 16H15 **PARCOURS AVENTURE CROSS FIT**

Épreuves motrices - Niveau 1
De 8 à 12 ans

16H30 - 17H00 **YOGA PARENTS ENFANTS**

De 4 à 10 ans
Avec Isabelle

17H30 - 18H00 **YOGA DU RIRE**

Enfants et parents
Avec Isabelle

9H30 - 19H30 **ACTIVITÉS LIBRES**

- Mandala coloriage
- Jeux casse-tête chinois et du monde
- Atelier Origami simple

ANIMATIONS

- Compagnie de clowns
«**Déclic et des Clacs**»
- Développement personnel
et connaissance de soi



ESPACE FITZEN

9H30 - 10H00 **SOPHROLOGIE**

Atelier enfants de 6 à 12 ans
Avec Julie
Places limitées

10H30 - 12H00 **YOGA DU SON**

Avec Christina

13H30 - 15H00 **YOGA ET YOGATHÉRAPIE**

Conférence Atelier
Avec Nina Guéneau

15H00 - 15H30 **SOPHROLOGIE**

Adultes et Ados
Avec Julie
Places limitées

15H45 - 16H15 **RELAXATION, RESPIRATION DE LA TORTUE**

18H00 - 18H30 **SOPHROLOGIE**

Adultes - Uniquement sur réservation
Avec Julie
Places limitées

Programme non contractuel et évolutif.

Le pratiquant garde l'entière responsabilité de vérification médicale préalable par son médecin traitant de non existence de contre indication à la pratique des activités auxquelles il participe.

