

# PORTES OUVERTES

Samedi 10 septembre 2022



Venez tester nos activités GRATUITEMENT

Yoga - Tai Chi Chuan - Feldenkrais  
Sophrologie - Méditation  
Qi Gong - Pilates

## ET DÉCOUVRIR NOS NOUVELLES ACTIVITÉS

Yoga enfant - Sophro-philo enfant - Danse fusion  
Méditation de pleine conscience

Association Spirales - Centre Beaulieu

176 avenue François Chancel - 72000 Le Mans



02 43 23 20 47

[accueil@centrebeaulieu-lemans.fr](mailto:accueil@centrebeaulieu-lemans.fr)

[www.centrebeaulieu-lemans.fr](http://www.centrebeaulieu-lemans.fr)

**:Of course**  
LE MANS

# PORTES OUVERTES

Samedi 10 septembre 2022

| Horaires      | Activités                          | Intervenant-e     |
|---------------|------------------------------------|-------------------|
| 9h - 9h45     | Pilates                            | Maud Nicolas      |
| 9h45 - 10h30  | Qi Gong                            | Jacky Dorléans    |
| 10h30 - 11h15 | Sophrologie                        | Anne Richard      |
| 11h15 - 12h   | Sophro-Philo<br>enfant             | Anne Richard      |
| 12h - 12h45   | Yoga                               | Peggy Blanchard   |
| 13h30 - 14h15 | Qi Gong<br>de la femme             | Françoise Lorence |
| 14h15 - 15h   | Yoga enfant                        | Helen Faugas      |
| 15h - 15h45   | Sophrologie                        | Catherine Renault |
| 15h45 - 16h30 | Feldenkrais                        | Laurence Roussel  |
| 16h30 - 17h15 | Yoga                               | Magalie Gasnier   |
| 17h15 - 18h   | Tai Chi Chuan                      | Cathy Drouet      |
| 18h - 18h45   | Méditation de<br>pleine conscience | Véronique Prin    |
| 18h45 - 19h30 | Danse fusion                       | Guylaine Jardin   |

Apéritif dinatoire pour clôturer la journée