Planning novembre 2022

mardi	8	9h45-10h45 **OU** 11h-12h	**Sport Santé**	Salle des fêtes de **st vérand** assolbe@yahoo.com
		14h -15h/ **OU** 17h45 - 18h45 **OU** 19h -20h	**pilates**	Salle des fêtes de **st vérand** assolbe@yahoo.com
mercredi	9	14h15-15h30	**yoga doux méditation**	st vérand Flore Vitry 06.60.04.16.84
jeudi	10	18h - 19h	**Aviron Rose**	**06 38 28 57 70** - alain.menant@orange.fr
vendredi	11	13-30- 17h	**marche**	La tourbière des Planchettes Etangs de Bressieux et Essarts Monique06 08 45 01 59
mardi	15	9h45-10h45 **OU** 11h-12h	**Sport Santé**	Salle des fêtes de st vérand assolbe@yahoo.com
		14h -15h/ **OU** 17h45 - 18h45 **OU**	**pilates**	
mercredi	16			
		14h15-15h30	**yoga doux méditation**	st vérand FloreVitry 06.60.04.16.84
jeudi	17	18h - 19h	**Aviron Rose**	**06 38 28 57 70** - alain.menant@orange.fr
vendredi	18			
mardi	22	9h45-10h45 **OU** 11h-12h	**Sport Santé**	Salle des fêtes de st vérand assolbe@yahoo.com
		14h -15h/ **OU** 17h45 - 18h45 **OU** 19h -20h	**pilates**	Salle des fêtes de st vérand assolbe@yahoo.com
mercredi	23			
		14h15-15h30	**yoga doux méditation**	st vérand Flore Vitry 06.60.04.16.84
jeudi	24	18h - 19h	**Aviron Rose**	**06 38 28 57 70** - alain.menant@orange.fr
vendredi	25			
mardi	29	9h45-10h45 **OU** 11h-12h	**Sport Santé**	Salle des fêtes de st vérand assolbe@yahoo.com
		17h45 - 18h45 **OU**	**pilates**	Salle des fêtes de st vérand assolbe@yahoo.com
mercredi	30	**14h00-15h15**	**yoga doux méditation**	st vérand Flore Vitry 06.60.04.16.84

Votre adhésion à l'association AVECC vous donne accès, **sans supplément financier (sauf aviron),**

Si vous êtes atteintes du cancer ou en rémission à tous nos ateliers
si vous êtes accompagnants à nos ateliers collectifs uniquement

Laurène Durckel : REIKI 06.62.85.20.49 atelier individuel sur RDV

Nadège GUILLERMET : 06 06 50 67 31 Accompagnatrice au mieux-être Kinésiologue -Energéticienne
Site internet :http://www.nadegeguillermet.fr
Page: https://www.facebook.com/nadegeguillermet.therapieenergetique?fref=pb&hc_location=friends_tab (atelier individuel)

Cécile JACOB Kinésiologue: 04 76 38 07 04 Chemin de Foncemanen St Vérand
cecile.ja@wanadoo.fr

Patricia VEHIER : **06 10 42 41 90** patricia.vehier38@gmail.com **Réflexologie plantaire, naturothérapie** (atelier individuel)

Justine DOMINGUES : 07 61 26 46 60 - **diététique** (atelier individuel)

Magnétiseur : GREG à St Romans 07 82 96 38 74 (atelier inidividuel)

massage : institut l'Angeline à Chatte 04 76 36 69 40 (atelier individuel)

Groupe de parole guerry.catherine@wanadoo.fr **06 86 80 56 93** (atelier collectif) st vérand

Christelle BLANC : Sport Santé Vous vous rendez à Salle des fêtes de St Vérand
pilates : 3 horaires les mardis - 14h -15h/ 17h45 - 18h45 /19h -20h groupe pour les actifs et les pratiquants habitués(atelier collectif)

Activités physique adaptée: Mardi 9h45 10h45/ Mardi 11h 12h (atelier collectif) Varacieux

Sébastien BIETRIX : **LOISIRS CRÉATIFS - 06 86 26 81 97** (atelier collectif) en stand by

MARCHE : le premier et le troisième vendredi de chaque mois SAUF modification amicale laique - rendez vous au parking du **Diapason**
à St Marcellin contact : jeanine.mayousse@orange.fr (atelier collectif)

AVIRON : animé par une prof APA les jeudis de 18H à 20H au 3 rue de l'ancien Pont - 38840 - la Sône
Inscription auprès d'Alain alain.menant@orange.fr conditions : être à jour de la cotisation à l'aviron
Réservé aux personnes atteintes du cancer du sein ou en rémission

Notre Facebook https://www.facebook.com/asso.AVECC/