

DECEMBRE

VENDREDI 07 et 21
19h30-20h30

INSTANT ZEN
Atelier Relaxation
Sophrologie
Yoga du rire

85 euros l'année
6 euros la séance
avec Karine
sophro-relaxologue

Samedi 08- 20h30
KOGOBA BASIGUI
Soirée concert
Théâtre des Louvrais
4 euros

Dimanche 16- 16h00
TERABAK DE KYIV
Spectacle-Cirque

Théâtre des Louvrais
4 euros par participant

APIL

ASSOCIATION DE PROMOTION
DES INITIATIVES LOCALES

APIL

Centre Socio Culturel
30 bis les Hauts de Marcouville
95300 Pontoise

**CONTACTEZ
NOUS**

07.67.42.74.20
courriel : apil95@yahoo.fr
www.association95apil.fr
Facebook : apil95

**DES
ACTIVITES
AU COEUR
DE VOS
ENVIES**

2018

OCTOBRE

VENDREDI 05 et 19
19h30-20h30

INSTANT ZEN
Atelier
Relaxation/Sophrologie
Yoga du rire

85 euros l'année
6 euros la séance
avec Karine
sophro-relaxologue

NOVEMBRE

VENDREDI 09 et 23
19h30-20h30

INSTANT ZEN
Atelier
Relaxation/Sophrologie
Yoga du rire

NOVEMBRE

Nouveauté

Nous fêtons 2 anniversaires
avec les SAVANTS FOUS.

Atelier cuisine alternative
naturelle, diététique.

Samedi 24 - 14h30

Thématique :
autour des légumes de saison,
sensibilisation
intérêts nutritionnels
Vous apprendrez à les cuisiner
de façon diététique, goûteuse,
rapide et économique

5 euros par participant

DECEMBRE

Samedi 01- 14h30
Atelier
**Savoir faire soi-même
sa lessive**
avec une naturopathe

5 euros

Samedi 08- 17h00
Atelier créatif
**Fabrication
de boules de Noël
en pâte Fimo**

4 euros par participant