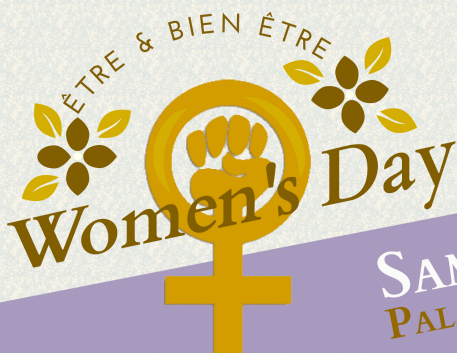


ÊTRE & BIEN ÊTRE

Women's Day



SAMEDI 29 FÉVRIER
PALAIS DES SPORTS DE LAON



10^h - 18^h

ATELIERS

19^h - 20^h30

**VERNISSAGE
DE L'EXPOSITION**

21^h

**HBC LAONNOIS
VS VILLEMONBLE**
Handball féminin de Nationale2





PROGRAMME DE VOTRE JOURNÉE

INITIATION

PILATE

avec le Comité
Départemental du
Sport en Milieu Rural -
CDSMR

de 11^h à 11^h30 ● de 13^h à
13^h30 ● de 13^h30 à 14^h ●
de 16^h30 à 17^h ● de 17^h30
à 18^h

JUMPING FITNESS

par le Comité
Départemental du
Sport en Milieu Rural -
CDSMR

de 10^h à 12^h ● de 14^h à 16^h

RENFORCEMENT

MUSCULAIRE

SOUS FORME

DE CARDIO-TRAINING

avec le Comité
Départemental du
Sport en Milieu Rural -
CDSMR

de 14^h à 14^h30 ● de 14^h30
à 15^h

AROMATHÉRAPIE

Atelier d'1h
avec Aid'Aisne
Inscription sur place

SOPHROLOGIE

Atelier d'1/2^h
avec Aid'Aisne
Inscription sur place

MARCHES DOUCES

environ 5 kms avec
Coeur et Santé
Départ 10^h30 et 14^h30

EXPOSITION

du Zoom
Laonnois

EXPOSITION

SUR L'ÉGALITÉ
du Centre social
d'Hirson

Toute la journée
Vernissage à 19^h

FOOTING

avec le Footing Sympa
Départ à 15^h

TAÏSO - Self défense

Judo Club du Laonnois
de 10^h à 18^h

INITIATION HAND

avec le Hand Club de
Laon
de 17^h à 18^h

HAND CLUB LAON -

VILLEMONTBLE

Match N2 féminin
Coup d'envoi à 21^h

DÉMO/INITIATION

COUNTRY

avec Appaloussa
Country
de 14^h à 17^h

MASSAGE

par les Bénévoles
duCIDFF

de 10^h à 18^h sur inscription

RÉFLEXOLOGIE

PLANTAIRE

Atelier de découverte
avec Dorothée
Vimeux, Réflexologue
plantaire

Sur inscription de 10^h à 18^h

STAND

INFORMATIF

Fédération Française de
Cardiologie
de 10^h à 18^h

STAND SUR LE DIABÈTE

avec Résoladi
Association des
diabétiques du Laonnois
de 10^h à 18^h