

LES ATELIERS

janv. > juin 2025

Sport-Santé



Renseignements & inscriptions

Service Vie sociale des territoires 01 30 40 27 17
Service Sport et Vie associative 01 39 95 90 00
sportsantetaverny@ville-taverny.fr



ville-taverny.fr



LES ATELIERS

Sport-Santé

Les ateliers sont réservés aux personnes bénéficiant d'un accompagnement par la Maison Sport Santé. L'accès est gratuit.

ATELIER DIÉTÉTIQUE

Ateliers conviviaux offrant des conseils diététiques par l'intermédiaire d'ateliers culinaires et de séances théoriques.

| Date | Horaires | Lieu |
|---|------------------|---|
| LES JEUDIS 13 mars • 3 avril • 15 mai • 12 juin | 14h - 16h | Maison des habitants Joséphine-Baker |

ATELIER SOPHROLOGIE

Venez découvrir la sophrologie dans une ambiance conviviale. Apprenez des techniques simples pour vous détendre, mieux gérer le stress et retrouver votre bien-être au quotidien.

| Date | Horaires | Lieu |
|--|------------------|---|
| LES MARDIS 4 mars • 8 avril • 13 mai • 3 juin | 14h - 15h | Maison des habitants Georges-Pompidou |
| LES JEUDIS 20 mars • 24 avril • 22 mai • 19 juin | 18h - 19h | Salle Florence Arthaud Rue Pauline Kergomard |

ATELIER CAFÉ SPORT-SANTÉ

Un moment simple et convivial autour d'un café pour échanger librement et partager vos expériences de vie. Dans une ambiance détendue, nous aborderons avec bienveillance les défis liés à la santé, afin de dédramatiser les situations et favoriser un soutien mutuel.

| Date | Horaires | Lieu |
|---|------------------|--|
| LES LUNDIS 10 mars • 7 avril • 12 mai • 16 juin | 15h - 16h | Maison des habitants Georges-Pompidou |