



# Calendrier des cercles et ateliers\*

## 2<sup>ème</sup> semestre 2024

<p><b>Cercle de (futurs) parents</b>  <b>1 mois sur 2</b>  avec Marie ou Alice ou Françoise</p>	<p>Lundi 08 juillet de 18h30 à 20h (Alice)  Lundi 07 octobre de 18 à 19h30 (Marie)  Lundi 09 décembre de 10h à 11h30 (Alice)</p>
<p><b>Cercle de (futurs) mamans</b>  <b>1 mois sur 2</b> avec Marie ou Alice</p>	<p>09 septembre de 18h30 à 20h (Alice)  23 novembre de 10h à 11h30 (Marie)</p>
<p><b>Cercle de (futurs) papas</b>  <b>1 fois par mois</b>  avec Christian</p>	<p><b>Les samedis de 10h à 11h30</b>  29 juin - 24 août - 21 septembre  19 octobre - 16 novembre - 14 décembre</p>
<p><b>Atelier de nutrition</b>  <b>1 fois par mois</b>  avec Valentine</p>	<p><b>Les mercredis de 18h30 à 20h</b>  <u>Femme enceinte</u> :  03 juillet – 18 septembre – 20 novembre  <u>Diversification</u> :  28 août – 09 octobre – 11 décembre</p>
<p><b>Atelier premiers secours</b>  <b>1 mois sur 2</b> avec Remy</p>	<p>Samedi 07 septembre de 9h à 12h  Mercredi 06 novembre de 9h à 12h</p>
<p><b>Atelier santé environnementale</b>  <b>1 fois par trimestre</b> avec Alice</p>	<p><b>Les lundis de 10h à 12h</b>  16 septembre - 18 novembre</p>
<p><b>Atelier de sophrologie</b>  <b>1 fois par mois</b>  avec Rachel ou Aurélie</p>	<p><b>Les mercredis de 10h à 11h30 avec Rachel</b>  11 septembre – 13 novembre  <b>Vendredi 06 décembre de 18h30 à 20h avec Aurélie</b>  <b><u>Sophrobalade</u> le mercredi 02 octobre de 16h à 17h30 avec Aurélie</b></p>
<p><b>Atelier gestes et postures (dos et périnée)</b>  <b>1 fois par semestre</b> avec Valérie</p>	<p>Le samedi 14 septembre de 10h à 11h30</p>

\* Ateliers **GRATUITS** proposés par l'association - Places limitées sur réservation  
Ateliers maintenus sous réserve d'un nombre de participants suffisant

### Association 1000 JOURS ENSEMBLE

19 Boulevard Crevat Durant  
77300 FONTAINEBLEAU  
[contact@1000joursensemble.fr](mailto:contact@1000joursensemble.fr)

Informations et réservation sur le site  
[www.la-chrysalide-cabinet-perinatal.fr](http://www.la-chrysalide-cabinet-perinatal.fr)

