



Calendrier des cercles et ateliers*

2^{ème} semestre 2024

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

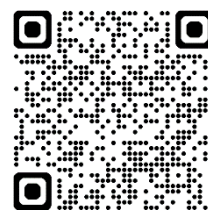
* Ateliers GRATUITS proposés par l'association - Places limitées sur réservation
Ateliers maintenus sous réserve d'un nombre de participants suffisant

Association 1000 JOURS ENSEMBRE

19 Boulevard Crevat Durant

77300 FONTAINEBLEAU

contact@1000joursensemble.fr



Informations et
réservation sur le site

[www.la-chrysalide-
cabinet-perinatal.fr](http://www.la-chrysalide-cabinet-perinatal.fr)