

DU 18 AU 22 MAI 2026

Semaine du Bien-être

INFUSION BEAUTÉ
GYM DOUCE
ZEN TRUCK
QI GONG
YOGA
SOPHROLOGIE

SUR INSCRIPTION AU PATIO
1 RUE JULES FERRY
01 69 33 11 41 - lepatio@igny.fr

Programme

LUNDI 18 MAI - de 14h30 à 16h30

Instant infusion beauté

Venez rompre l'isolement autour d'un atelier de tisanerie et d'un atelier manucure.
Un goûter gourmand vous sera proposé avec une dégustation de thé.
En partenariat avec la MDS, la PMI et la MJC.

MERCREDI 20 MAI

Gym douce* - de 14h à 15h

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

Zen truck- de 13h30 à 16h30

*Créneaux de 20 minutes pour 4 personnes : Zen gravity
ou Zen foot*

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

JEUDI 21 MAI - de 14h à 15h30

Qi Gong*

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

VENDREDI 23 MAI

Yoga* - de 10h à 11h30

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

Sophrologie* - de 14h à 15h

Sur inscription auprès du Patio - Places limitées

**Merci de prévoir une tenue de sport (ou tenue pour être à l'aise) et d'apporter une bouteille d'eau et une serviette.*

