

LES SORTIES

ouverts à tous, en famille et entre amis

« Sortie MULTI-TIRS »

Samedi 10 avril



Départ Retour



09h30 17h00



Ecole Primaire, Avenue du parc, 73190
Challes-les-Eaux



Venez profiter d'une sortie multi-tir avec **des professionnels du tir à l'arc. Enfants à partir de 5 ans.**

Tir à l'arc, sarbacane, tir « flufu », confection de flèches polynésiennes.
Pique-nique tiré du sac

Inscription jusqu'au 08 / 04 / 2021



Tarifs

Déplacement à pied jusqu'au lieu d'activité environ 30 min de marche.



Quotient Familial	De 0 à 559	De 560 à 900	De 901 à 1500	+1500
Tarif personne	5 €	7 €	9 €	11 €

« Vos propositions ? »

Vendredi 14 mai



Départ Retour



??h ??h



???

Le secteur famille reprend du services en accord avec les nouvelles normes COVID de la CNAF (caisse nationale d'allocations familiales)

Cette partie de votre centre d'animation socioculturel est une réponse à vos besoins et vos propositions. Réfléchir ensemble, proposer et même animer des actions

C'EST POSSIBLE !!!

Faites nous connaître vos envies, vos idées de sorties en journée ou en demi-journée en extérieur.

On a tous des idées en stock alors partageons-les !

LES ANIMATIONS

« Activités à 4 mains les mercredis » EN VISIO

Parents et enfants, Grands parents et petits enfants



Atelier « Qi Gong »

Instant bien-être adapté à tous.

Venez découvrir le qi gong, art thérapeutique chinois, favorisant la circulation de l'énergie par des mouvements dynamiques du corps en lien avec la respiration. Prenez le temps de vous retrouver l'espace d'un instant au niveau de votre corps, de votre cœur et de votre esprit.

16 places disponibles (8 binômes)

Enfants à partir de 6 ans



Mercredi 31 mars



En visio

De 10h à 11h



Atelier « équilibre alimentaire »

Une assiette en équilibre, c'est quoi?

Initiation ludique autour de l'équilibre alimentaire avec l'intervention d'une diététicienne nutritionniste du « Centre de santé & Bien-être équilibre » du Vivier-du-Lac.

16 places disponibles (8 binômes)



Mercredi 21 avril



En visio

De 10h à 11h



Atelier « cuisine zéro déchets »

Au menu : Pizza maison, art culinaire de crudité et astuces zéro-déchets. Venez profiter d'un atelier cuisine pour petits et grand autour de l'alimentation équilibrée et sans gaspillage. Avec l'intervention d'une diététicienne nutritionniste du « Centre de santé & Bien-être équilibre »

16 places disponibles (8 binômes)



Mercredi 5 mai



En visio

De 10h à 11h

Vous souhaitez venir nous faire partager votre activité et/ou votre passion
Les animatrices familles vous attendent pour préparer ensemble votre intervention