

**En raison de la situation sanitaire, les places seront limitées et seront prises sur rendez-vous au 0694 28 70 63 ou 0594 01 01 90**

➤ Jeudi 02 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Atelier **TEMBÉ** avec M. ALEXIS Arnaud (17h30 - 19h)

➤ Samedi 04 novembre : \*\*Chimen nou Gran moun\*\*

Place des fêtes d'Apatou

Conférences à la salle de délibération de la Mairie d'Apatou (10h - 17h)

Stands:

Mo ka jwé (9h - 17h)

Réflexologie Plantaire (10h - 12h & 15h - 17h)

Socio-esthétique (15h - 17h)

Animation Podium :

« Je tombe, comment bien me relever » (9h30)

Activités Physiques (11h)

Tai chi chuan (14h)

Pratique corporelle douce (15h)

Accueil des aidés par l'équipe du Jardin d'Ébène

➤ Samedi 04 novembre :

ADJ MAS de Matoury

Activités Aquatiques (9h30 - 11h30)

1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h30

Cours de Zumba (10h30 - 11h30)

Atelier de Relaxation 1 Séance à 11h30

➤ Mardi 07 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Cours de **PILATES** avec Mme DUMAS Sophie (17h30 - 19h)

➤ Mercredi 08 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Atelier **GRAN KONTRÉ** avec Mme MARTIN Laurie, Neuropsychologue (17h30 - 19h30)

« Conduite automobile et vieillissement, parlons-en ! »

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux : [f](#) [in](#) [v](#)

@ebeneguyane



**En raison de la situation sanitaire, les places seront limitées et seront prises sur rendez-vous au 0694 28 70 63 ou 0594 01 01 90**

➤ Jeudi 09 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Atelier **TEMBÉ** avec M. ALEXIS Arnaud (17h30 - 19h)

➤ Mardi 14 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Cours de **PILATES** avec Mme DUMAS Sophie (17h30 - 19h)

➤ Mercredi 16 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Atelier **GRAN KONTRÉ** avec Mme DEBEFFE Anne, Psychothérapeute (17h30 - 19h30)

« Formation en Communication non Violente, comment identifier ses besoins et les exprimer »

➤ Jeudi 17 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Atelier **TEMBÉ** avec M. ALEXIS Arnaud (17h30 - 19h)

➤ Samedi 18 novembre :

ADJ MAS de Matoury

Atelier de Tai-Chi-Chuan (9h - 10h)

Atelier de Socio-Esthétique (9h15 - 11h)

1<sup>ère</sup> Séance à 9h15      2<sup>ème</sup> Séance à 10h

Activités Aquatiques (9h30 - 11h30)

1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h30

Cours de Zumba (10h30 - 11h30)

Atelier de Relaxation 1 Séance à 11h30

Réflexologie Plantaire 1 place par séance

1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h15

3<sup>ème</sup> Séance à 11h      4<sup>ème</sup> Séance à 11h45

➤ Mardi 21 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

Cours de **PILATES** avec Mme DUMAS Sophie (17h30 - 19h)

Jardin d'ÉBÈNE

Cours de Zumba (9h - 10h)

Atelier de Tai-Chi-Chuan (10h30 - 11h30)

Atelier de Relaxation

1<sup>ère</sup> Séance à 10h      2<sup>ème</sup> Séance à 11h30

Réflexologie Plantaire 1 place par séance

1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h15

3<sup>ème</sup> Séance à 11h      4<sup>ème</sup> Séance à 11h45

Atelier de Socio-Esthétique (11h30 - 13h)

1<sup>ère</sup> Séance à 11h30      2<sup>ème</sup> Séance à 12h15

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux : [f](#) [in](#) [v](#)

@ebeneguyane



**En raison de la situation sanitaire, les places seront limitées et seront prises sur rendez-vous au 0694 28 70 63 ou 0594 01 01 90**

➤ Mercredi 22 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

**Atelier MÉMOIRE avec Mme MARTIN Laurie, Neuropsychologue (17h30 - 19h30)**

➤ Jeudi 23 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

**Atelier TEMBÉ avec M. ALEXIS Arnaud (17h30 - 19h)**

➤ Vendredi 24 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

**Atelier « CAFÉ DES AIDANTS »  
Avec Mme DEBEFFE Anne, Psychothérapeute et  
Mme JACQUES Fabeltha, CESF (17h30 - 19h30)**

➤ Samedi 25 novembre :

ADJ MAS de Matoury

**Atelier de Tai-Chi-Chuan (9h - 10h)**  
**Activités Aquatiques (9h30 - 11h30)**  
1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h30  
**Cours de Zumba (10h30 - 11h30)**  
**Atelier de Relaxation 1 Séance à 11h30**  
**Réflexologie Plantaire 1 place par séance**  
1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h15  
3<sup>ème</sup> Séance à 11h      4<sup>ème</sup> Séance à 11h45

Jardin d'ÉBÈNE

**Cours de Zumba (9h - 10h)**  
**Atelier de Tai-Chi-Chuan (10h30 - 11h30)**  
**Atelier de Relaxation**  
1<sup>ère</sup> Séance à 10h      2<sup>ème</sup> Séance à 11h30  
**Réflexologie Plantaire 1 place par séance**  
1<sup>ère</sup> Séance à 9h30      2<sup>ème</sup> Séance à 10h15  
3<sup>ème</sup> Séance à 11h      4<sup>ème</sup> Séance à 11h45

➤ Mardi 28 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

**Cours de PILATES avec Mme DUMAS Sophie (17h30 - 19h)**

➤ Jeudi 30 novembre :

Jardin d'ÉBÈNE

**Atelier TEMBÉ avec M. ALEXIS Arnaud (17h30 - 19h)**

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux : [f](#) [in](#) [v](#)

@ebeneguyane

