

Programme des vacances d'octobre
21 au 25 octobre

« Sport et bien-être »

Objectifs de la semaine :

1. Soulager les tensions musculaires et favoriser la relaxation en quelques minutes seulement.
2. Stimuler la circulation sanguine, libérer les tensions, favoriser la joie ainsi que la convivialité entre amis.
3. Sensibiliser à l'importance d'une alimentation saine pour une meilleure énergie et une santé globale.
4. Renforcer la souplesse, soulager les tensions musculaires et favoriser le bien-être physique et mental.

	Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
10h - 12h	<p>Choix 1 : réveil musculaire en musique</p> <p>Choix 2 : vis ma vie d'animateur (1/2)</p> <p><i>Le groupe de jeunes inscrit sur cette atelier organisera et animera la journée du vendredi, comme un véritable animateur.</i></p>	<p>Atelier massage avec une professionnelle</p> <p>Tout seul ou à plusieurs, viens essayer diverses techniques de massages pour détendre ton corps et libérer les tensions.</p>	<p>Choix 1 : Atelier culinaire Barres de céréales - Energie ball</p> <p>Choix 2 : Projet grands jeux</p>	<p>Choix 1 : Atelier création de masque avec une professionnelle</p> <p>Choix 2 : Tennis de table</p>	<p>Journée « Vis ma vie d'animateur » 2/2</p> <p>Le groupe de jeunes qui a préparé l'atelier, animera cette journée pleine de surprise.</p>
12h - 14h	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
14h - 17h	<p>Choix 1 : atelier couture Fabrication coton de nettoyage</p> <p>Choix 2 : jeux sportifs au lac</p>	<p>Troll ball</p> <p>Tournoi de jeu médiéval</p>	<p>Choix 1 : Atelier maquillage d'Halloween</p> <p>Choix 2 : Découverte des jeux de société avec AS 2 PIK</p>	<p>Sortie au Teich</p>	<p>Journée « Vis ma vie d'animateur » 2/2</p> <p>et Avocat du diable</p>