



RAPPEL DES ACTIVITES PERMANENTES D'APOLLOS

Venez nous rejoindre, il reste quelques places !

• Activités sportives :

○ Yoga

Murielle Baillorge nous relaxe tous les mardis de 10h à 11h15



○ Renforcement musculaire tonique

Cyrille Huon nous fait 'suer' tous les mardis, de 18h45 à 19h45

○ Pilates avec Mathilde Ortega, tous les mercredis

▪ De 18h15 à 19h00

▪ Ou de 19h15 à 20h00



Méthode qui mêle techniques de relaxation, respiration afin d'assouplir le corps tout en renforçant les abdominaux, les fessiers, le dos pour un bien-être au quotidien.

Tarifs annuels : 1 cours : 120 euros

2 cours : 190 euros

3 cours : 250 euros

• Patchwork :

Monique Lelaie et Dominique Fougeroux proposent un cours de Patchwork le lundi après-midi aux dates suivantes :

- 14/10/19 18/11/19 09/12/19 13/01/20 10/02/20
- 09/03/20 20/04/20 11/05/20 08/06/20
-



• Cuisine :

Venez participer à un atelier Cuisine le 1^{er} lundi, tous les 2 mois, soit à 15h00, soit à 18h30.

Vous préparerez des mets salés et sucrés, que vous prendrez plaisir à déguster dans une ambiance conviviale.

Le 1^{er} cours a lieu le 7 octobre, Hélène Douville, notre cheffe nous propose :

- Millefeuille de parmesan et serrano de figues
- Tourtes individuelles au veau et champignons
- Tarte au caramel et noix mélangées



Le coût de l'atelier est de 28 euros.

- 02/12/19 03/02/20 06/04/20 01/06/20

Si l'une ou plusieurs activités vous donnent envie, contactez-nous :

Sylvie Menon

Monique Vigié du Cayla

ou notre site Apollos

06 84 02 84 97

06 83 02 21 47

s.menon@orange.fr

philippe.vigie-du-cayla@wanadoo.fr

<https://foujo.wikiite.com/apollos-st-denis>