

FÉVRIER 2025

programme Ateliers familles



Espace de Vie Sociale
de la MJC Intercommunale
situé 144 Grande Rue
14880 HERMANVILLE S/MER

Inscription obligatoire par mail
mjcinter.camille@gmail.com
Infos : 07 52 02 40 96

Tarif par famille

A = 0 € (adhérente) - 5 € (non-adhérente)
B = 7 € (adhérente) - 10 € (non-adhérente)

samedi 25 janvier

à 10h30

SOPHRO-KIDS

Atelier de sophrologie ludique en duo parent enfant de 2 à 8 ans
Un moment complice en famille autour des émotions, de la détente, d'histoires et d'une activité créative!

Animé par Axelle - RDV à l'Espace de Vie Sociale HSM - Tarif A



mercredi 29 janvier

à 15h00

MINI-CONCERT JEUNE PUBLIC "JEU BLANC"

Conte musical et jonglage - dès 5 ans - Théâtre du Champ Exquis
Plongez dans l'harmonie envoûtante où jonglage et danse se rencontrent pour créer une symphonie visuelle captivante.

Accompagné par Florie - RDV au théâtre - Tarif unique 3€



mercredi 5 février

à 9h45

SPORT & YOGA DUO

Une matinée sport et détente pour les enfants de 3 ans à 8 ans
Un moment complice en famille composé d'une séance de sport de 45 minutes suivi d'un atelier yoga pour les p'tits bouddhas autour de jeux, d'histoires, de relaxation...

Animé par Alex & Florie - RDV à la Halle des Sports CM - Tarif A



Atelier maman

samedi 8 février

à 10h30

MUM ZEN : OFFREZ VOUS UNE PAUSE

Une bulle de calme et de détente pour les mamans
Cet atelier est un pêle-mêle de yoga, stretching, méditation et relaxation pour prendre soin de soi et lâcher prise.

Animé par Florie - RDV à la Médiathèque CM - Tarif A



mercredi 26 février

à 10h30

LES FLORIE'STOIRES DE L'ARROSOIR

Un atelier autour de la pédagogie Montessori de 1 à 6 ans
Après le spectacle littéraire "Les mots magiques", participez à des activités Montessori pour pratiquer et/ou découvrir la pédagogie !

Animé par Florie - RDV à la Médiathèque de CM - Tarif A

