

30 ans déjà !



Pour fêter les **trente ans** de l'association **Détente Yquelonnaise**, créée en avril 1995, nous avons le plaisir de vous convier à une journée conviviale

Le mercredi 23 avril 2025

A la salle de convivialité d'Yquelon

De 10h30 à 18h30.

Vous pourrez participer à des activités et ateliers gratuits et ouverts à tous, adhérents ou non.

Les adhérents sont priés de s'inscrire auprès de leur intervenant.

Les non adhérents peuvent s'inscrire par mail: detenteyquelonnaise@gmail.com ou venir librement.

Pour tout renseignement : contact Anne Huault 06 89 70 08 80

et site de l'association : detenteyquelonnaise.fr

Au programme :

- 10h 45 à 11h 30 : Yoga sur chaise avec Régine (accessible à tous même débutants)
- 11h30 à 12h15 : Yoga, mobilité et équilibre (ouvert à tous les niveaux et les débutants) avec Jolanta
- 12h15 à 14h La salle de convivialité restera ouverte pour celles et ceux qui désirent apporter leur pique-nique.
- 14h à 14h 45 : Yin Yoga avec Véronique (yoga tonique avec des postures)
- 14 h 30 : Départ de la salle de convivialité pour deux marches pour découvrir Yquelon et ses alentours :
 - 1/ Avec Babeth Larrivée une marche douce de moins d'une heure
 - 2/ Avec Edith Bouley une marche dynamique de 1h30
- A partir de 15h : découverte à la salle de convivialité des autres activités de l'association :
 - 1 / Jeux de société avec Christine
 - 2 / Calligraphie avec Elisabeth
 - 3 / Broderie avec Yvette
 - 4 / Exposition photos sur l'histoire et les activités (Pilates d'Aurélié ...)
- 16h 15 : chants par l'atelier Sunny Gospel
- 16h30 : Mot de la présidence et tirage de la tombola des trente ans. Chaque participant et visiteur se verra remettre un ticket.
- 17 h : Goûter des trente ans : bulles et douceurs

Yvette Gardien et Anne Huault, présidente et vice-présidente.