



---

## *Ateliers bien-être pour tous*

Pour préserver son  
autonomie et retrouver  
un mieux-être général



---

Besoin d'information, contactez  
**Mireille FOUQUEAU** au **07 72 12 78 70**

# BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIERS SANTÉ-BIEN-ÊTRE

à renvoyer dûment complété **avant le 10 février 2021** par voie numérique à

Mireille FOUQUEAU – [mireille.fouqueau@apf.asso.fr](mailto:mireille.fouqueau@apf.asso.fr)

NOM, Prénom :

Date de naissance :

Adresse postale :

Tél :

Courriel :

Motricité :

Marche       Fauteuil manuel       Fauteuil électrique       Autres, précisez :

Déplacements

Véhicule personnel     Co-voiturage possible       Transports en commun       Besoin d'un transport

**Choix des ateliers** (merci de faire une croix dans les cases des ateliers choisis)

ATELIER	JOUR ET HEURE	TARIF séance/personne	RYTHME	CHOIX
Sophrologie	jeudi 18h-19h	10 €	tous les 15 jours	
Pilâtes tous handicaps	mercredi 10h-11h	6 €	tous les 15 jours	
A.P.A. tous handicaps	lundi 17h-18h	3,50 €	tous les 15 jours	
A.P.A. pour tous en extérieur	en présentiel sur RDV à fixer	5 €	1 fois/mois	
Méditation tous handicaps	mardi 17h30 -19h	7 €	tous les 15 jours	
Shiatsu tous handicaps	vendredi a-m ou samedi matin sur rdv en présentiel	15 €	1 fois/mois	
Qi Gong tous handicaps	dimanche 10h–11h	10 €	tous les 15 jours sur prescription médicale	
Relaxation/Hypnose	samedi 10h-11h	15 €	tous les 15 jours	

Les ateliers se dérouleront de février à décembre 2021 avec une interruption en juillet et août ainsi que les 15 derniers jours de décembre.

L'inscription vaut engagement pour l'année. Les règlements devront être effectués chaque fin de mois par chèque, virement ou espèces auprès de votre délégation de rattachement.

En cas d'absence, les ateliers étant enregistrés, la vidéo vous permettra de rattraper votre séance.

MODALITES DE REGLEMENT     CHEQUE     VIREMENT     ESPECES

Date :

Signature :