



*Les instants*

**Be Fit.**

Aix les Bains Riviera des Alpes

GRATUIT  
—  
PARC  
DE VERDURE

**UN MOIS POUR MOI**

En juin, découvrez des activités bien-être gratuites et accessibles à tous.

DU LUNDI AU VENDREDI DE **18H À 18H30**  
& LE WEEK-END DE **11H À 11H30**

RENSEIGNEMENTS :  
**04 79 88 68 00 • [befit.fr](http://befit.fr)**

AIX LES BAINS  
**RIVIERA  
DES ALPES**

**Lundi 1**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**

Noémie Marescal  
06 29 90 18 38



**Mardi 2**

**AUTOHYPNOSE**

René Faure  
06 19 56 11 06



**Mercredi 3**

**AUTOMASSAGE  
DÉTENTE**

Caroline Magne  
07 56 80 06 92



**Jeudi 4**

**SYLVOTHÉRAPIE**

Luc Lachenal  
06 11 16 12 57



**Vendredi 5**

**AUTOHYPNOSE**

René Faure  
06 19 56 11 06



**Samedi 6**

**YOGA  
PILATES**

Camille Cluzeaud  
06 18 58 14 25



**Dimanche 7**

**YOGATHÉRAPIE  
POUR TOUS**

Camille Cluzeaud  
06 18 58 14 25



**Lundi 8**

**VITALITÉ PHYSIQUE  
ET MENTALE**

Le Je du Mouvement  
06 68 21 86 37



**Mardi 9**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**

Noémie Marescal  
06 29 90 18 38



**Mercredi 10**

**PRATIQUE  
ÉNERGÉTIQUE  
JAPONAISE**

Flow Ki  
07 77 85 98 68



**Jeudi 11**

**RESPIRE**

Luc Lachenal  
06 11 16 12 57



**Vendredi 12**

**YOGA DOUX**

Lucille Sénécal  
06 44 09 93 08



**Samedi 13**

**DANSE, ARTS  
MARTIAUX,  
CONSC. CORPORELLE**

Sophie  
04 79 88 68 00



**Dimanche 14**

**YOGA  
PILATES**

Camille Cluzeaud  
06 18 58 14 25



**Lundi 15**

**VITALITÉ PHYSIQUE  
ET MENTALE**

Le Je du Mouvement  
06 68 21 86 37



**Mardi 16**

**ATELIER  
D'ÉCRITURE**

Noémie Marescal  
06 29 90 18 38



**Mercredi 17**

**YOGA  
POUR TOUS**

Soren Misse  
06 51 89 58 73



**Jeudi 18**

**SYLVOTHÉRAPIE**

Luc Lachenal  
06 11 16 12 57



**Vendredi 19**

**YOGA DOUX**

Lucille Sénécal  
06 44 09 93 08



**Samedi 20**

**APAISER  
SON ANXIÉTÉ**

Caroline Magne  
07 56 80 06 92



**Dimanche 21**

**ÉTIREMENTS  
DES MÉRIDIENS**

Caroline Magne  
07 56 80 06 92



**Lundi 22**

**VITALITÉ PHYSIQUE  
ET MENTALE**

Le Je du Mouvement  
06 68 21 86 37



**Mardi 23**

**YOGATHÉRAPIE  
POUR TOUS**

Camille Cluzeaud  
06 18 58 14 25



**Mercredi 24**

**PRATIQUE  
ÉNERGÉTIQUE  
JAPONAISE**

Flow Ki  
07 77 85 98 68



**Jeudi 25**

**RESPIRE**

Luc Lachenal  
06 11 16 12 57



**Vendredi 26**

**YOGA DOUX**

Lucille Sénécal  
06 44 09 93 08



**Samedi 27**

**DANSE, ARTS  
MARTIAUX,  
CONSC. CORPORELLE**

Sophie  
04 79 88 68 00



**Dimanche 28**

**APAISER  
SON ANXIÉTÉ**

Caroline Magne  
07 56 80 06 92



**Lundi 29**

**VITALITÉ PHYSIQUE  
ET MENTALE**

Le Je du Mouvement  
06 68 21 86 37



**Mardi 30**

**PRATIQUE  
ÉNERGÉTIQUE  
JAPONAISE**

Flow Ki  
07 77 85 98 68



Atelier accessible pour les personnes en **fauteuil roulant** ou ayant des difficultés à marcher.



Atelier accessible pour les personnes **sourdes** ou malentendantes.



Atelier accessible pour les personnes **malvoyantes** ou non-voyantes.



Atelier accessible pour les personnes avec **troubles cognitifs** ou **troubles de l'attention**.

10A

AIX LES BAINS RIVIERA DES ALPES  
2016 - 2026