

# Culture & Loisirs

## oUvert à tous à Benais

« Le Club de l'Amitié se diversifie pour vous et avec vous »

*sans oublier...*  
Les jeux de société du jeudi,  
les cours de cuisine, le Troc  
qui restent suspendus temporairement

### SEPTEMBRE 2020

**Lundi 21 septembre**  
**ATELIER PERGAMANO /DENTELLE EN PAPIER**  
14h à 17h au Foyer rural. Séance découverte gratuite  
Contacts 06 67 68 21 50 - 06 33 54 21 53

**Jeudi 24 septembre**  
**BALADE DECOUVERTE DU PATRIMOINE**  
14h à 17h Rendez-vous devant le Foyer rural  
Contact 06 70 38 48 88

**Vendredi 25 septembre**  
**ATELIER RELAXATION DÉTENTE BAINS SONORES**  
10h30 à 11h30 au Foyer rural. Séance découverte gratuite  
Contact 06 79 54 51 26

### OCTOBRE 2020

**Lundi 5 octobre**  
**ATELIER ÉCRITURE**  
14h à 16h au Foyer rural  
Contacts 06 62 98 17 91 et 06 45 21 73 81

**Jeudi 8 octobre**  
**BALADE DÉTENTE**  
14h à 16h rendez-vous devant le Foyer rural  
Contacts 07 71 81 02 91 / 06 81 63 71 24

**Vendredi 9 octobre**  
**MÉDITATION DÉTENTE AVEC LES MINÉRAUX**  
20h30 à 22h30 au Foyer rural - participation 25 €  
Contact 06 79 54 51 26

**Lundi 12 octobre**  
**ATELIER COSMÉTIQUE MALIN**  
Fabrication d'un produit de soin naturel.  
14h à 16h au Foyer rural  
Contact 06 67 42 05 35

**Jeudi 15 octobre**  
**ATELIER HUILES ESSENTIELLES AROMATHÉRAPIE**  
Foyer rural de 14h à 17h - participation 5€  
Contact 06 62 41 34 61

**Vendredi 16 octobre**  
**ATELIER RELAXATION DÉTENTE BAINS SONORE**  
10h30 à 11h30 au Foyer rural - participation 3 €  
Contact 06 79 54 51 26

### NOVEMBRE 2020

**Lundi 2 novembre**  
**ATELIER ÉCRITURE**  
Foyer rural de 14h à 16h  
Contacts 06 62 98 17 91 et 06 45 21 73 81

**Vendredi 6 novembre**  
**SOPHROLOGIE BALADE DÉTENTE EN FORÊT**  
14h à 16h Rendez-vous devant le Foyer rural  
Départ 13h30 - participation 5€  
Contact 07 67 11 68 05

**Lundi 9 novembre**  
**TRAVAUX MANUELS NOËL & ATELIER MOSAÏQUE**  
Pliage de serviettes, fabrication contenant à chocolats, etc.  
Atelier mosaïque au Foyer rural de 14h à 16h  
Contact 06 33 54 21 53  
Contact Atelier mosaïque 06 67 43 75 27

**Jeudi 12 novembre**  
**BALADE DÉTENTE**  
14h à 16h Rendez-vous devant le Foyer rural  
Contacts 07 71 81 02 91 / 06 81 63 71 24

**Lundi 16 novembre**  
**ATELIER ART FLORAL**  
14h à 16h au Foyer rural  
Contact 06 33 54 21 53

**Jeudi 19 novembre**  
**ATELIER ORIGAMI**  
Confection d'un bouquet aux couleurs de l'automne  
14h à 16h30 au Foyer rural  
Contact : 06 62 41 34 61

**Vendredi 20 novembre**  
**ATELIER RELAXATION DÉTENTE BAINS SONORES**  
10h30 à 11h30 au Foyer rural - participation 3€  
Contact 06 79 54 51 26

**Vendredi 20 novembre**  
**MÉDITATION DÉTENTE AVEC LES MINÉRAUX**  
20h30 à 22h30 au Foyer rural - participation 25€  
Contact 06 79 54 51 26

**Jeudi 26 novembre**  
**BALADE DECOUVERTE DU PATRIMOINE**  
14h à 17h Rendez-vous devant le Foyer rural  
Contact 06 70 38 48 88

### DECEMBRE 2020

**Vendredi 4 décembre**  
**MÉDITATION DÉTENTE AVEC LES MINÉRAUX**  
20h30 à 22h30 au Foyer rural - participation 25€  
Contact 06 79 54 51 26

**Lundi 7 décembre**  
**ATELIER ÉCRITURE**  
14h à 16h au Foyer rural  
Contacts 06 62 98 17 91 et 06 45 21 73 81

**Jeudi 10 décembre**  
**BALADE DÉTENTE**  
14h à 16h rendez-vous devant le Foyer rural  
Contacts 07 71 81 02 91 / 06 81 63 71 24

**Lundi 14 décembre**  
**TRAVAUX MANUELS TRAVAUX D'AIGUILLES**  
14h à 16h au Foyer rural  
Contact 06 33 54 21 53

**Jeudi 17 décembre**  
**DÉCORATION DE TABLE AVEC L'ORIGAMI**  
Foyer rural de 14h à 17h.  
Contact 06 62 41 34 61

**Vendredi 18 décembre**  
**ATELIER RELAXATION DÉTENTE BAINS SONORE**  
10h30 à 11h30 au Foyer rural - participation 3 €  
Contact 06 79 54 51 26

*Le CLUB de Benais fait sa rentrée  
dans le respect des gestes et mesures barrières  
Adhésion annuelle 10€/personne ou 18€/couple*

*La participation financière pour certaines activités payantes  
est précisée sur le programme. Le nombre de places par  
séance étant limité, les inscriptions sont indispensables.*

*Contact et informations:*

*Françoise DEZE présidente de l'association 06 33 54 21 53*

