



DÉLÉGATION DE LA SARTHE

<https://sarthe.secours-catholique.org>

Au Mans : des activités pour se poser et mieux être



LIEN SOCIAL

08/08/2020

Planning Pôle Bien-être du printemps 2022

L'équipe du Mans du Secours Catholique propose à ceux dont la précarité et l'isolement marquent la vie, des temps de bien être pour se poser. Elle organise diverses activités en ce sens.

Activités physiques du dispositif *Osez bouger* qui propose équitation, renforcement musculaire, marche nordique, sport de combat, gymnastique, adaptée, circuit training et escalade.

Marchons ensemble : pour prendre soin de son corps tout en découvrant les environs et les richesses de notre patrimoine : tous les lundis à 14 heures (15-20 kms) ; tous les mercredis à 14 heures (8-13 kms) au départ de la place du Jet-d'eau au Mans. Gratuit sur inscription au minimum 2 jours avant.

Ateliers d'expression libre Individuels à destination des femmes pour libérer ses ressentis, développer sa capacité d'agir : le mercredi à 15h30, le 23 février et les 9 et 23 mars. Gratuit sur inscription.

Ateliers collectifs d'écriture pour jouer avec les mots, libérer ses ressentis et découvrir ses talents : le mercredi de 14h à 15h00, le 23 février et 9 et 23 mars. Gratuit sur inscription.

Renseignements et inscriptions au standard :

32 rue de la mission, au Mans

02 43 16 05 50

Inscriptions activités culturelles au 06 31 61 58 72

<https://sarthe.secours-catholique.org/notre-actualite/au-mans-des-activites-pour-se-poser-et-mieux-etre>