



## Ateliers

### **ATELIER TRICOT**

Initiez-vous au monde de la laine, des mailles et du tricot dans une ambiance de détente.

***Le lundi 1<sup>er</sup> juillet de 14h à 16h à la Fabrik***

### **ATELIER COUTURE**

Échange de savoir-faire et techniques de couture pour tous (avec prêt de machine à coudre). Venez créer, reprendre et customiser vos vêtements.

***Le mardi 2 juillet de 9h à 11h à la Fabrik***

### **CUISINE ET MOI**

Une invitation au partage et au voyage en concoctant des recettes d'ici et d'ailleurs.

***Le jeudi 4 juillet de 9h à 11h à la Fabrik***

### **SPORT AVEC ALLIANCE FORM'**

La salle de sport Alliance Form' vous propose des séances sportives pour entretenir votre forme et vous sentir bien dans votre corps. Attention : adhésion à la Fabrik obligatoire et inscription à la Fabrik, hors vacances scolaires.



## Santé & bien-être

### **MÉDITATION ZEN**

Vous souhaitez retrouver le calme et la paix intérieure ? Pensez à apporter un coussin.

***Les jeudis matins au mois de juillet de 9h à 10h à la Fabrik***

### **QI GONG**

Venez pratiquer cette gymnastique chinoise douce mêlant mouvements lents et exercices de respiration.

***Les vendredis matin de 9h à 10h au Dojo***

### **BODY SCULPT**

\* Les mardis de 10h à 10h45 :

**SPA**

\* Les mardis à partir de 14h :

**\*CYCLING**

\* Les jeudis de 18h à 18h45 :

*A la salle de sport Alliance form'  
3 quai du 1er Dragons à Joigny*

**La Fabrik  
Centre social de Joigny**

5 rue Jules Dumont d'Urville

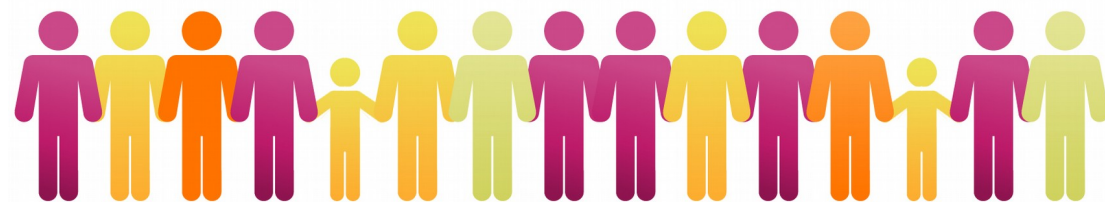
89300 - Joigny

Tél. 03 86 92 48 28

centresocial@ville-joigny.fr

www.ville-joigny.fr rubrique vivre à joigny/ccas

**Plan d'accès**



PROGRAMME **LA FABRIK**  
JUILLET/AOÛT 2019  
CENTRE SOCIAL  
DE JOIGNY

ÉCHANGES

FAMILLE



ACCUEIL

