# LUNDI

# JEUDI

**Multisports** : Envie de bouger, de te défouler et de défier les autres ? Cet atelier est pour toi ! Florian éducateur sportif te propose des ateliers au Gymnase des Avignonnets : raquettes, badminton, lutte et jeux d'opposition, jeux de ballon, jeux traditionnels etc…

**Mes créations en cuir**: Viens t'initier aux techniques de la maroquinerie (couture au point sellier, repoussage, martelage…) et créer de petits objets et cadeaux sympas : bourses porte-monnaies, porte-clés, petits bijoux, barettes, bracelets…

# MARDI

**Mes p'tites bricoles en feutrine :** Fabrication de petits objets en feutrine. Viens créer des broches, porte-clés… à offrir ou pour se faire plaisir.

# VENDREDI

**Atelier ZEN** : Cet atelier va permettre de te relaxer après ta journée d'école. Mouvements de gym douce, postures de yoga et stretching. Mais aussi des « balades imaginaires » grâce à la musique, aux contes et certains textes de relaxation. Tu visualiseras des choses qui te permettront de faire un « voyage imaginaire » et de te relâcher. Tu vas également apprendre à te faire des auto-massages et de la méditation pour passer un moment agréable de détente.