

DESCRIPTIF DES ACTIVITES PROPOSEES

HIIT-HICT :

40 min de training / 20 min de stretching/
30 min d'échanges et de conseils pour être
en forme : sommeil, alimentation, hydrata-
tion,....

adultes/ados à partir de 16 ans

MODELAGE :

Découverte du modelage de la terre. La ma-
nipulation de la terre permet d'exprimer des
émotions, soulager la détresse émotionnel-
le, réduire l'anxiété, développer l'estime de
soi.

**Venez seul(e) ou en famille
adultes/enfants à partir de 9 ans**

CIRQUE:

Enfants de 4 à 11 ans

DESSIN/PEINTURE:

Découverte du Pastel Gras en réalisant une
copie de l'œuvre de Monet.

**Venez seul(e) ou en famille
adultes/enfants à partir de 6 ans**

MARCHE NORDIQUE :

Venez vous initier à la marche nordique,
départ à la voie verte de Sébécourt.

**Section découverte: prise en main des bâ-
tons (découverte du matériel), renforcement
musculaire, jeux, marche globale, étire-
ments. adultes/ados à partir de 16 ans**

INSCRIPTIONS AUX STAGES

Inscription sur place à l'Espace Mailiso
Pour toutes informations, n'hésitez pas à
prendre contact avec nous.

CONTACTS

ESPACE MAILISO

4, Rue Sainte Foy
27190 Conches en ouche
Tél.02.32.30.23.15

Responsable: Jean-Jacques
jean-jacques.chevalier@espacemailiso.net

Secrétaire: Sabrina
accueil@espacemailiso.net

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de
13h30 à 18h00

SITE INTERNET

www.espacemailiso.net

FACEBOOK

www.facebook.com/espace.mailiso



VACANCES DE PRINTEMPS

Programme des Activités à l'Année Stages du 9 avril au 22 avril 2022



4, rue Sainte-Foy - BP 19 - 27190 Conches-en-Ouche
Téléphone : 02 32 30 23 15 - Télécopie : 02 32 30 73 89
Courriel : contact@espacemailiso.net

Agréé Association d'Éducation Populaire par le Ministère de la Jeunesse et des sports
Organisme de formation n°232 700 114 27. Non assujéti à la TVA. N° SIRET : 323 222 034 000 15. Cope APE : 9799Z
Association d'intérêt général, habilitée à recevoir des dons donnant droit à réduction d'impôts chez les donateurs.