□□ Evénement Bien-être & Sport 100% Féminin□□

Samedi 12 décembre 2026



□□ Evénement Bien-être & Sport 100% Féminin□□

Cette journée, ouverte à toutes les femmes à partir de 13 ans, est l'occasion de prendre du temps pour soi, de découvrir de nouvelles activités, de partager un moment convivial et surtout de se faire plaisir dans une ambiance chaleureuse et bienveillante !

□□ Au programme de cette belle journée :

□□♀ À 14h : Yoga et Zumba adaptée
Un moment pour bouger, se détendre et se faire plaisir !
La Zumba sera adaptée afin que chacune puisse participer à son rythme, que ce soit debout ou sur une chaise. L'objectif est que toutes puissent profiter de ce moment, quelles que soient leurs capacités.

□□ De 15h à 16h30 : Ateliers bien-être et sportifs
□□ Un atelier floral pour laisser parler sa créativité.
□□♀ La présence d'une ostéopathe pour vous faire découvrir son approche.
□□ Une sophrologue sera également présente pour vous proposer un moment de détente et de relaxation.
□□ Une maquilleuse sera là pour vous sublimer et révéler votre beauté !

Côté sport, vous pourrez découvrir et vous initier à deux disciplines :
□□ Le tir laser.
□□ La boccia.
Des activités accessibles et ludiques, à partager dans la bonne humeur !

□□ À 16h30 : Goûter convivial
Parce qu'une belle journée se termine toujours autour d'un moment de partage, nous vous proposons de clôturer cet événement avec un goûter convivial.

□□ Samedi 12 décembre
□ À partir de 14h
□□ Gymnase Maubuisson – Bessancourt
100 % féminin, à partir de 13 ans.

□□ Participation :
Pour les personnes ne possédant pas de licence Handisport, une participation de 5 € sera demandée pour la journée.
Inscription obligatoire ! (□□ lien sur la droite)

Nous espérons vous retrouver nombreuses pour partager ce joli moment placé sous le signe du sport, du bien-être, de la féminité et de la convivialité !

N'hésitez pas à vous inscrire et à faire passer l'information autour de vous. Toutes les femmes sont les bienvenues !

Bougeons ensemble, à notre rythme et pour notre bien-être ! □□

Pour toute information ou inscription, vous pouvez contacter :

Laura DEVOS : □□ 06.46.61.95.35 ou □□ laura.devos@handisport-95.org

Liens utiles

Inscription