

# Bulles de soi



Un moment pour se relaxer, se détendre et échanger avec d'autres mamans, accompagnées par des professionnels.

Mardi - 14h30 à 16h

- 16 janvier Atelier cocooning
- 30 janvier Atelier réflexologie
- 27 février Atelier yoga
- 12 mars Atelier découverte de l'argile verte
- 26 mars Atelier yoga

# Acti' Bulles

Des ateliers manuels, culinaires ou encore des sorties pour partager du temps en famille.

Mercredi - 10h00 à 11h30

- 17 janvier Atelier motricité
- 24 janvier Atelier manuel
- 31 janvier Atelier yoga kid  
10h:3/6 ans 11h: 6/10ans
- 7 février Atelier motricité
- 28 février Atelier yoga kid  
10h:3/6 ans 11h: 6/10ans
- 6 mars Sortie Hapik
- 13 mars Atelier motricité
- 20 mars Atelier manuel
- 27 mars Atelier yoga  
10h:3/6 ans 11h: 6/10ans
- 3 avril Atelier pâtisserie



NEW • NEW  
NEW • NEW

# Baby Bulles

Vendredi  
9h15 à 10h / 10h15 à 11h

Activités de découverte, de motricité... pour les enfants de 0 à 3 ans.

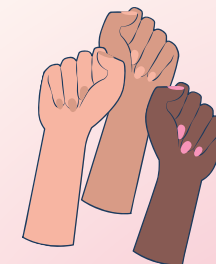


- 12 janvier Accueil libre
- 19 janvier Éveil des sens
- 26 janvier Motricité
- 2 février "Racontines" animées par Alice
- 9 février Atelier patouille
- 1er mars Jeux sensoriels
- 8 mars Accueil libre
- 15 mars Éveil musical
- 22 mars Éveil des sens
- 29 mars Accueil libre
- 5 avril Jeux sensoriels

## INFO&

L'équipe du Sémaphore vous propose une journée spéciale **le samedi 9 mars**. Durant l'après-midi, nous vous proposons de découvrir et de soutenir l'entreprenariat féminin ! Plusieurs femmes viendront exposer leur travail et expériences. Si vous souhaitez candidater en tant qu'exposante, vous pouvez vous adresser au Sémaphore. Le soir nous finirons par un repas partagé et une soirée festive entre femmes !

# Points Rencontre Femmes



Un temps pour les femmes pour discuter, rire et se (re)découvrir.

Vendredi - 10h à 12h

- 12 janvier Atelier galette
- 19 janvier Atelier mosaïque
- 26 janvier Cuisinons ensemble (**5euros**)
- 2 février Sortie au marché de Trappes
- 9 février Cuisinons ensemble (**5euros**)
- 1er mars Atelier peinture
- 8 mars Atelier art floral (**5euros**)
- 15 mars Sortie au marché de Trappes
- 22 mars Jeux de mémoire
- 29 mars Atelier d'écriture
- 5 avril Cuisinons ensemble (**5euros**)

## JOURNÉE DES DROITS DE LA FEMME



## POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :

📍 6, mail des écoliers  
78340 Les Clayes-sous-Bois

☎ 01 30 79 39 55  
✉ [semaphore@lesclayessousbois.fr](mailto:semaphore@lesclayessousbois.fr)

### Adhésions

Clétiens : 12€

Non-Clétiens : 22€

# PROGRAMME PÔLE FAMILLE

JANVIER-MARS 2024  
INSCRIPTION À PARTIR DU  
26 DÉCEMBRE 2023



Espace social  
Le Sémaphore