

# Programme septembre 2025 - avril 2026

samedi 27 septembre  
14h-17h · Besançon

café / rencontre conviviale  
présentation du calendrier et inscription, spectacle musical

samedi 4 octobre  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 11 octobre \*  
12h-16h30 · Besançon

SPA  
45min d'aquabike, puis accès libre sauna et hammam

samedi 18 octobre \*  
14h30-16h · Besançon

yoga doux  
yoga sensoriel doux et profond pour relâcher les tensions, retrouver l'ancrage et prendre soin de son système nerveux.  
Engagement sur les 3 séances

samedi 18 octobre \*  
sur rdv · Besançon

massages  
35 minutes par personne, sur rendez-vous

mercredi 29 octobre  
14h30-16h30 · Besançon

découverte chant vibratoire  
pratique vocale qui utilise des sons et des fréquences spécifiques pour harmoniser le corps et l'esprit.

samedi 8 novembre \*  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 29 novembre \*  
14h30-16h · Besançon

yoga doux  
yoga sensoriel doux et profond pour relâcher les tensions, retrouver l'ancrage et prendre soin de son système nerveux.  
Engagement sur les 3 séances

samedi 29 novembre \*  
sur rdv · Besançon

soins du visage  
30 minutes par personnes, sur rendez-vous

samedi 6 décembre \*  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 13 décembre \*  
16h30-18h · Besançon

yoga doux  
yoga sensoriel doux et profond pour relâcher les tensions, retrouver l'ancrage et prendre soin de son système nerveux.  
Engagement sur les 3 séances

samedi 13 décembre \*  
sur rdv · Besançon

massages  
35 minutes par personne, sur rendez-vous

\* : suppléance possible par ALEDD



samedi 10 janvier \*  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 17 janvier  
sur rdv · Besançon

massages  
35 minutes par personne, sur rendez-vous

samedi 24 janvier  
10h-12h30 · Besançon

céramique  
modelage de la poterie, inscription sur les 2 séances obligatoire

samedi 24 janvier  
14h30-16h · Besançon

sophrologie  
temps de partage, respiration, relaxation et visualisation positive

samedi 31 janvier \*  
9h30-16h30 · Besançon ou  
Valdahon

échanges thématiques  
"être aidant à différentes étapes de la vie de la personnes aidée"

samedi 7 février  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

mercredi 11 février \*  
14h-17h · Ornans

visite musée Courbet  
visite guidée du musée

samedi 21 février  
14h30-16h · Besançon

sophrologie  
temps de partage, respiration, relaxation et visualisation positive

samedi 28 février \*  
14h15-15h45 · Besançon

voyage sonore  
méthode de relaxation profonde, qui utilise les sons et vibrations des bols tibétains, gong, cloches... pour apaiser le mental et le corps

samedi 7 mars  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 7 mars  
sur rdv · Pontarlier

massages  
45 minutes par personne, sur rendez-vous

samedi 14 mars \*  
10h-12h30 · Besançon

céramique  
décor de la poterie, inscription aux deux séances obligatoire

samedi 21 mars \*  
14h30-16h · Besançon

sophrologie  
temps de partage, respiration, relaxation et visualisation positive

samedi 28 mars  
13h15-17h15 · Chalezeule

sport bien-être  
13h15-15h15 : marche nordique / 15h15-17h15 : pilates

samedi 4 avril \*  
12h-16h30 · Besançon

SPA  
45min d'aquabike, puis accès libre sauna et hammam

samedi 18 avril  
12h-16h · Besançon

repas bilan  
repas partagé et bilan sur le programme

samedi 25 avril \*  
sur rdv · Besançon

massages  
35 minutes par personne, sur rendez-vous