

Animations Octobre

Aujourd'hui, on parle beaucoup de « sport-santé » : selon l'Organisation Mondiale de la Santé il contribuerait au bien-être et à la santé du pratiquant qu'elle soit d'ordre physique, psychologique et sociale.

Mais si l'activité physique régulière est essentielle, laquelle choisir pour soi ? N'importe qui ne peut pas pratiquer n'importe quoi.

Le réseau intercommunal des bibliothèques vous invite à découvrir des pratiques physiques, dites « bien être », qui permettent à tout le monde, quelque soit l'âge, quelque soit la condition physique, de mettre son corps et son cerveau en action.



adultes

Mercredi 12 octobre à 14h, bibliothèque de Saint-Savin

Détendre son corps pour plus de sérénité

avec Fanny Durand, professeure certifiée de yoga.

L'occasion de découvrir des étirements issus de différentes techniques (yoga, relaxation, Qi Qong) pour détendre le corps et être plus serein au quotidien.

Durée : 1h30

Inscriptions et infos : 09 71 29 53 47 / bibliotheque@saint-savin33.fr

AU PROGRAMME Les mois Prochains ...

- 5 Novembre Soirée Antillaise - **Saint-Savin Festivités**
- 19 novembre Bassin des Lumières à Bordeaux - **Culture Sports**
- 3 et 4 décembre Marché de Noël

Document réalisé par le Centre Culturel

Site : <http://www.saint-savin33.fr>

Tél : 05 57 58 04 94

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique. Merci

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| Mercredi 12
14h à 16h30 | Atelier création décors Halloween
12 enfants maxi sur inscription 05 57 58 04 94 | Centre culturel |
| Mercredi 12
14h | Détendre son corps pour plus de sérénité
avec Fanny Durand Professeure certifiée de Yoga
Pour les enfants sur inscription 09 71 29 53 47
bibliotheque@saint-savin33.fr | Bibliothèque
Emile BODIN |
| Mercredi 19
10h
15h | Ciné Thème Halloween – Popcorn

Le petit monde de Léo à partir de 2 ans

La forêt enchantée à partir de 6 ans
sur inscription auprès :
Centre culturel 05 57 58 04 94
Bibliothèque 09 71 29 53 47 | Centre culturel
Salle multimédia |
| Dimanche 23
14h | Grand Loto
Les Roses d'Automne | Salle des Halles |
| Mercredi 26
14h à 16h30 | Atelier création décors Halloween
12 enfants maxi sur inscription 05 57 58 04 94 | Centre Culturel |
| Samedi 29
15h30 | Halloween
Défilé, goûter, animations | Salle des Halles |

Flyer ci-joint

Actualités de la CDC Latitude Nord Gironde

Balade nature « Le cycle de l'arbre »

- **Samedi 8 octobre de 14h à 16h** - Tout public à Donnezac Avec l'association Pétronille

Balade nature « Renaturation et biodiversité »

- **Samedi 22 octobre de 10h à 12h** - Tout public à Saint-Yzan-de-Soudiac Avec la Fédération de Pêche de la Gironde

Balade « contée d'Halloween »

- **Samedi 22 octobre de 14h à 16h** - Enfants à partir de 4 ans accompagnés à Marcenais Avec Bordeaux&vous

Ateliers nature « Land'Art, Monstres et Cie »

- **Jeudi 27 octobre de 10h à 12h** - Pour les enfants de 5/12 ans accompagnés à Donnezac avec l'association Argiope

Ateliers nature « Eau lab'eau »

- **Jeudi 3 novembre de 10h à 12h** - Pour les enfants de 9/12 ans accompagnés à Marcenais

Réservation en ligne : www.boutique.bbte.fr / Promenons-nous dans la nature

Le mois du bien-être en bibliothèque « Le sport en douceur » Du 6 au 22 octobre
Ateliers, initiations, balade contée, découverte ... : yoga, renforcement musculaire, pilâtes, relaxation, méditation, sophrologie, gym douce ...
Organisé par le réseau intercommunal des bibliothèques de la CDC Latitude Nord Gironde
Infos : www.cclng.fr / 05 57 68 67 18

Office de Tourisme de Latitude Nord Gironde
Gratuit sur inscription au 05 57 58 47 79
www.latitude-nord-gironde.fr

Halloween

Samedi 29 Octobre

**L'après-midi : salle des fêtes
à Saint Savin**

**15h30 : Défilé
avec Califourchon - Jojo bulle**

16h00 : Goûter

16h 30 : Animations gratuites



Inscription conseillée

**1 inscription =
(1 bon pour une poche de bonbons + le goûter)**

**Information
Centre culturel - Mairie de Saint Savin :
05.57.58.04.94**