



LES PLAISIRS

DU MARDI

2019

Des Journées consacrées à votre bien-être et votre sérénité sur votre territoire

21 mai 2019 – DE 12H40 à 14H20

Piscine de Bar le Duc

Atelier Dos

Animé par Association SIEL BLEU. Mouvements à effectuer et explications en piscine

Sur inscription – limité à 15 personnes – Tarif : 5€ par personne

18 juin 2019 – 12 h

Verdun – Promenade et repas sur la Meuse

Croisière Gourmande sur la Meuse

Rendez vous à l'embarcadère, Quai de la République à Verdun à 11h30. **Covoiturage possible**

Embarquement à 12h00 sur le bateau et c'est parti pour 2h30, repas traiteur et passages d'écluses

Sur inscription – places limitées – tarif 20 € par personne.

25 juin 2019 – 10 h

Salle des fêtes de Seigneulles

Mettez du bien être dans votre assiette.

Vous aimez cuisiner ou aimeriez-vous y mettre, vous vous posez des questions sur votre alimentation.... Autour d'un menu Angèle Guichard (Diététicienne-nutritionniste) vous invite à venir échanger sur l'alimentation et préparer votre repas que vous partagerez avec le groupe à l'issue de l'atelier.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Que faut-il consommer pour maintenir une bonne santé ? Quels sont les pièges à éviter ? Ces questions entre autres seront abordées lors de l'atelier cuisine.

Sur inscription – places limitées – tarif 5€ par personne

2 juillet 2019 – Départ bus 13h00 de Beuzée sur

Aire ou 13h20 de Villotte sur Aire

L'eau thermale qui fait du bien

Après midi détente à la Villa Pompéi à Amneville, sauna, hammam, lits hydromassants. Retour 18 h00

Sur inscription – prévoir maillot et serviette – tarif : 20€ par personne

16 juillet 2019 – de 9h00 à 17h00

Maison des services à Villotte sur Aire

Séance découverte de pédicure – podologie individuelle (30mn)

Pratiquée par Gaëlle Nicolay, pédicure-podologue

Découvrez la podologie : une science médicale concernant l'étude, la prévention, le diagnostic et la prise en charge appropriée des pathologies du pied.

Sur inscription avec horaires de passage.

17 septembre 2019 – de 14h00 à 16h00

Salle des Fêtes de Pretz en Argonne

Atelier sur l'âge et la posture.

Animé par l'Association Siel Bleu

Réapprendre à se bougerLes accords des mouvements, les muscles en route,

Sur inscription

24 septembre 2019 – de 14h00 à 16 h00

Salle communale de Pierrefitte sur Aire

Atelier huiles essentielles et santé

Animé par Isabelle Jamin, naturopathe.

Les huiles essentielles ont de multiples vertus, Les connaissez-vous ?

Savez-vous en faire des alliées du quotidien ?

Au cours de cet atelier, vous découvrirez ce qu'est une huile essentielle, sa provenance, sa fabrication et aussi les précautions à prendre.

Connaître les usages que l'on peut en faire au quotidien pour lutter contre les petits maux.

Vous pourrez découvrir ou compléter vos connaissances de ce véritable royaume, celui des arômes et des molécules aux propriétés multiples : Calmantes, antiseptiques, revigorantes....

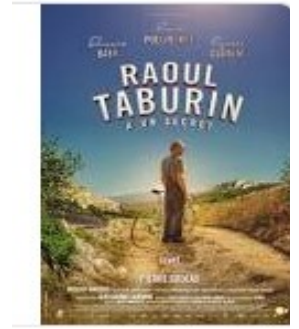
Sur inscription

SPECTACLES VIVANTS—RÉSEAU DE DIFFUSION

Comité des fêtes de Seuil d'Argonne

55250 TRIAUCOURT - Cinéma à Triaucourt 09 75 21 57 39

- le 11 mai : Raoul Taburin a un secret
- le 15 juin : titre pas encore connu
- Théâtre de la Troupe « Les Apprentis » :
- Le 4 mai à 20 h 30



Transversales -

Ferme équestre le Rupt

55260 Rupt devant St mihiel - spectacle 03 29 86 10 10

A la découverte du cirque équestre « Red Shoes »

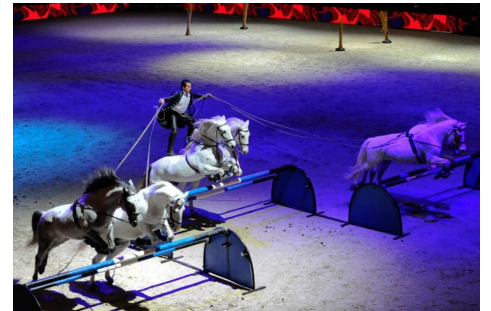
- le 17 et 18 mai à 20h30
- Le dimanche 19 mai à 16 h



Association Connaissance de la Meuse

55100 Verdun 03 29 84 50 00

- Biennale équestre : 20, 21, 22 septembre 2019

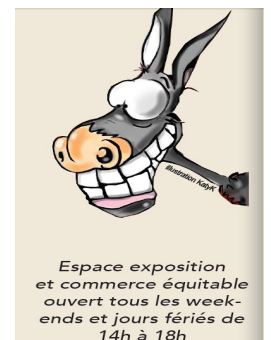


Association Anes Art'Gonne

chemin de Brouenne 55250 EVRES 03 29 70 60 84

pour plus de renseignements : anesartgonne.free.fr

- Dimanche 5 mai à 16h00 : Octuor de violoncelle (musique classique)
- Samedi 18 mai à 20h30 : Philippe Ménard (One Man Band)
- Jeudi 23 et vendredi 24 mai Scolaires : festival des petits âniers
- Samedi 25 mai à 20h30 : Festivals des p'tits âniers (circus : love you)
- Samedi 15 juin à 20h30 : Lobo et mie (chansonniers satiriques)
- Samedi 20 juillet à 20h00 : Khôl (chansons françaises)
- Vendredi 16 et samedi 17 Août : Au pré de mon âne 10ème Festival
- Dimanche 15 septembre à 15h30 : Albert Meslay (humoriste)
- Samedi 21 septembre à 20h30 à Verdun : Leïla Huissoud (chanson francophone)



Espace exposition
et commerce équitable
ouvert tous les week-
ends et jours fériés de
14h à 18h