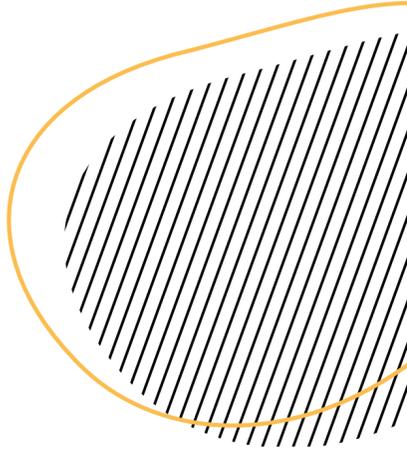


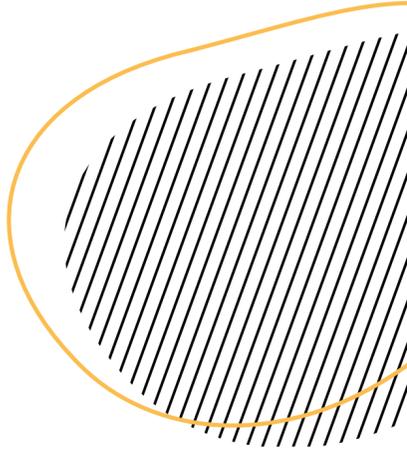
**LUNDI 21 JUIN**

7H30 8H00	<b>ÉCHAUFFEMENTS - Sam'Phi</b> 📍 Centre Technique Municipal	
8H00 9H00	<b>BONNE INSTALLATION AU POSTE INFORMATIQUE - Santé au travail</b> 📍 Résidence Joseph Fontanet 🧑 12 places	
9H00 10H00	<b>SOPHROLOGIE - R. Faure</b> 📍 Dojo 🧑 12 places	
10H00 11H00	<b>PILATES - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 🚰 Dojo 🧑 12 places	<b>SE DÉTENDRE AVANT LA NUIT (LIVE) - Synpeak</b> 📺 Visio ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)
11H00 12H00	<b>QI GONG - Hosukwan</b> 📍 Hippodrome 🚰 Résidence Joseph Fontanet 🧑 12 places	
<b>12H00-13H00</b>		
13H00 14H00	<b>MOBILITÉ ET QVT (LIVE) - Vélodéa</b> 📺 Visio ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	
14H00 15H00	<b>YOGA - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 🚰 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑 12 places	
15H00 16H00	<b>YOGA - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 🚰 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑 12 places	
16H00 17H00	<b>ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ET DÉSTRESSANTE (LIVE) - Synpeak</b> 📺 Visio ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	



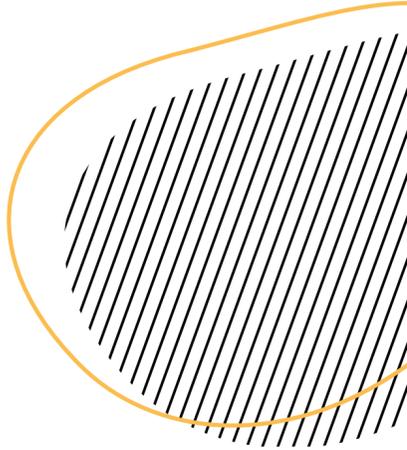
**MARDI 22 JUIN**

7H30 8H00	<b>ÉCHAUFFEMENTS</b> - Sam'Phi 📍 Parcs et Jardins - Serres Municipales	
8H00 9H00	📍 Stade Forestier	<b>PILATES</b> - Gym Volontaire 💧 Résidence Joseph Fontanet 🧑‍🤝‍🧑 12 places
9H00 10H00	📍 Stade Forestier	<b>PILATES</b> - Gym Volontaire 💧 Résidence Joseph Fontanet 🧑‍🤝‍🧑 12 places
10H00 11H00	<b>COHÉRENCE CARDIAQUE (LIVE)</b> - Synpeak 📺 Visio ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	
11H00 12H00	<b>BONNE INSTALLATION AU POSTE INFORMATIQUE</b> - Santé au travail 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑‍🤝‍🧑 12 places	
12H00-13H00		
13H00 14H00	📍 Stade Forestier	<b>QI GONG</b> - Hosukwan 💧 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑‍🤝‍🧑 12 places
14H00 15H00	📍 Stade Forestier	<b>YOGA</b> - Gym Volontaire 💧 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑‍🤝‍🧑 12 places
15H00 16H00	📍 Stade Forestier	<b>YOGA</b> - Gym Volontaire 💧 Maison des Arts et de la Jeunesse 🧑‍🤝‍🧑 12 places
15H00 16H00	<b>LES DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ (LIVE)</b> - Synpeak 📺 Visio ou 📍 Centre des congrès (12 places)	
16H00 17H00	📍 Résidence Joseph Fontanet 🧑‍🤝‍🧑 12 places	<b>SE DÉTENDRE AVANT LA NUIT (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Centre des congrès (12 places)

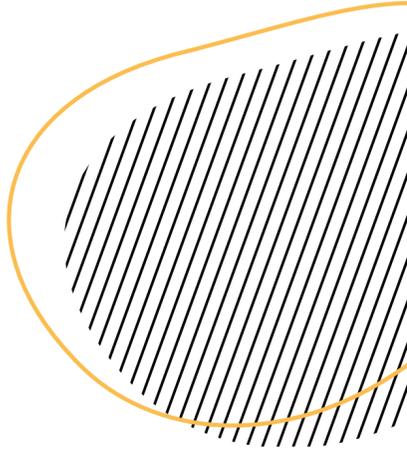


**MERCREDI 23 JUIN**

7H30 8H00	<b>ÉCHAUFFEMENTS - Sam'Phi</b> 📍 Stade Forestier	
8H00 9H00	<b>BODY ZEN - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 📍 Résidence Joseph Fontanet 👥 12 places	
9H00 10H00	<b>BODY ZEN - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 📍 Résidence Joseph Fontanet 👥 12 places	<b>ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ET DESTRESSANTE (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Centre des congrès (12 places)
10H00 11H00	<b>BONNE INSTALLATION AU POSTE INFORMATIQUE - Santé au travail</b> 📍 Centre des congrès 👥 12 places	
11H00 12H00	<b>QI GONG - Hosukwan</b> 📍 Hippodrome 📍 Résidence Joseph Fontanet 👥 12 places	
12H00-13H00		
13H00 14H00	<b>COMMENT COMMUNIQUER SANS BLESSER ? (LIVE) - Synpeak</b> 📺 Visio ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	
14H00 15H00	<b>COHÉRENCE CARDIAQUE (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Siège Grand Lac (12 places)	
15H00 16H00	<b>SOPHROLOGIE - R. Faure</b> 📍 Résidence Joseph Fontanet 👥 12 places	
16H00 17H00	<b>SE DÉTENDRE AVANT LA NUIT (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	

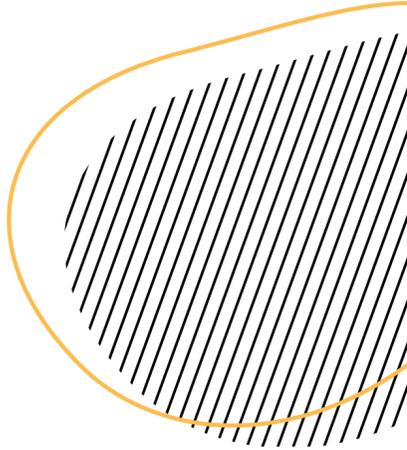


7H30 8H00	<b>ÉCHAUFFEMENTS</b> - Sam'Phi 📍 Centre Technique Municipal	
8H00 9H00	<b>COMMENT COMMUNIQUER SANS BLESSER ? (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse (12 places)	
9H00 10H00	<b>YOGA NUTRI</b> - ASDA 📍 Stade Forestier 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse 👥 12 places	<b>ATELIER vélodéa</b> + Contrôle technique du vélo + Marquage du vélo Bicycode + Essai de vélos à assistance électrique 📍 Siège Grand Lac 
10H00 11H00	<b>AYURVEDA</b> - ASDA 📍 Stade Forestier 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse 👥 12 places	
11H00 12H00	<b>SOPHROLOGIE</b> - R. Faure 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse 👥 12 places	
<b>12H00-13H00</b>		
13H00 14H00	<b>BONNE INSTALLATION AU POSTE INFORMATIQUE</b> - Santé au travail 📍 Centre des congrès 👥 12 places	
14H00 15H00	<b>LES DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Centre des congrès (12 places)	
15H00 16H00	<b>COHÉRENCE CARDIAQUE (REDIFFUSION)</b> 📺 Replay en ligne ou 📍 Centre des congrès (12 places)	
16H00 17H00	<b>QI GONG</b> - Hosukwan 📍 Stade Forestier 📍 Centre des congrès 👥 12 places	



**VENDREDI 25 JUIN**

<b>7H30</b> <b>8H00</b>	<b>ÉCHAUFFEMENTS - Sam'Phi</b> (Réservé au personnel Petite Enfance) 📍 Crèche collective Nelly Brachet
<b>8H00</b> <b>9H00</b>	<b>ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE ET DÉSTRESSANTE (REDIFFUSION)</b> ▶ Replay en ligne ou 📍 Siège Grand Lac (12 places)
<b>9H00</b> <b>10H00</b>	<b>QI GONG - Hosukwan</b> 📍 Hippodrome 📍 Dojo 👥 12 places
<b>10H00</b> <b>11H00</b>	<b>LES DANGERS DE LA SÉDENTARITÉ (REDIFFUSION)</b> ▶ Replay en ligne ou 📍 Siège Grand Lac (12 places)
<b>11H00</b> <b>12H00</b>	<b>YOGA - Gym Volontaire</b> 📍 Hippodrome 📍 Dojo 👥 12 places
<b>12H00-13H00</b>	
<b>13H00</b> <b>14H00</b>	<b>SOPHROLOGIE - R. Faure</b> 📍 Maison des Arts et de la Jeunesse 👥 12 places
<b>14H00</b> <b>15H00</b>	<b>BONNE INSTALLATION AU POSTE INFORMATIQUE - Santé au travail</b> 📍 Centre des congrès 👥 12 places
<b>15H00</b> <b>16H00</b>	<b>COMMENT COMMUNIQUER SANS BLESSER ? (REDIFFUSION)</b> ▶ Replay en ligne ou 📍 Centre des congrès (12 places)
<b>16H00</b> <b>17H00</b>	



## MODALITÉS DE PARTICIPATION

- Toutes les activités sont sur inscription (limitées à 12 personnes), à l'exception des échauffements.
- Pour les ateliers en visio (indiqués en **vert**), deux manières de les suivre :
  - En live depuis un ordinateur (sans inscription)
  - En présentiel depuis la salle indiquée par 📍 (12 places)
- Pour les ateliers rediffusés en replay (indiqués en **bleu**), deux manières de les suivre :
  - Depuis un ordinateur (sans inscription)
  - Depuis la salle indiquée par 📍 (12 places)
- Pour les animations en extérieur, une salle est prévue en cas de mauvais temps (lieu marqué par le symbole ☔).
- Pour les activités sportives, pensez à venir avec une tenue adaptée.

## INFORMATIONS PRATIQUES

Résidence Joseph Fontanet : 95 boulevard Lepic - 73100 Aix les Bains

Maison des Arts et de la Jeunesse : 4 rue Vaugelas - 73100

Stade Forestier : Rue Joseph Mottet - 73100 Aix les Bains

Centre Technique Municipal : 1500 boulevard Lepic - 73100 Aix les Bains

Siège Grand Lac : 1500 boulevard Lepic - 73100 Aix les Bains

Dojo : 1445 boulevard Lepic - 73100 Aix les Bains

Centre des congrès : rue Jean Monard - 73100 Aix les Bains

Hippodrome : Rue Pierre Favre - 73100 TRESSERVE

Crèche collective Nelly Brachet - 6 rue des prés riants - 73100 Aix les Bains

Parcs et jardins - 89 avenue de Saint Simond - 73100 Aix les Bains

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Les inscriptions sont ouvertes dès le lundi 7 juin.
- Pour vous inscrire, deux options :
  - En ligne (lien envoyé le 7 juin)
  - Auprès de l'encadrement et/ou des assistantes administratives de votre service.
- Toutes les activités ont lieu sur le temps de travail.
- Vous devez vous y rendre par vos propres moyens. Pensez à la mobilité douce !

