

Maison DES SPORTS de pleine nature



d'avril à octobre

Activités variées et ateliers sportifs

Coaching sportif,
randonnée VTT,
marche nordique,
yoga,

pêche,
réflexologie,
trail,
automassage,

sorties nature,
méditations
et bien d'autres !



Dates, inscriptions, informations

www.beaujolaisvert.com



Date	Horaire	Activité	Intervenant
Jeudi 1 ^{er} juillet	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
Vendredi 2 juillet	10h-11h	Analyses sportives	Victorien Picolet - 06 98 15 27 37
	16h-18h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 3 juillet	11h-12h30	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Mardi 6 juillet	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 7 juillet	10h-16h	Pêche	Nadège Galea - 06 11 15 16 97
	9h-12h	Art thérapie	Kang Tho - 07 70 79 68 64
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 8 juillet	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Vendredi 9 juillet	10h-12h	Découverte de la faune	Capucine Giraud - 07 84 92 18 27
Samedi 10 juillet	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
Dimanche 11 juillet	13h30-16h30	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand - 06 51 13 40 02
Lundi 12 juillet	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 13 juillet	10h-12h	Découverte de la faune	Capucine Giraud - 07 84 92 18 27
	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 14 juillet	14h-16h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 15 juillet	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Vendredi 16 juillet	16h-18h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 17 juillet	11h-12h30	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63

Réservation obligatoire

Renseignements : beaujolaisvert.com / Bougez

Lundi 19 juillet	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 20 juillet	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 21 juillet	9h-12h	Art thérapie	Kang Tho - 07 70 79 68 64
	14h-16h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 22 juillet	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Vendredi 23 juillet	16h-18h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 24 juillet	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	11h-12h30	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Lundi 26 juillet	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 27 juillet	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 28 juillet	14h-16h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 29 juillet	10h-16h	Pêche	Nadège Galea - 06 11 15 16 97
	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Vendredi 30 juillet	16h-18h	Mindfulness - Cycle 1 Initiation - Reliance	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 31 juillet	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63



Date	Horaire	Activité	Intervenant
Dimanche 1 ^{er} août	9h-12h	Voyage aux sons	Anne-Laure Bonnassieux & Kang Tho - 06 24 62 51 63
	14h-17h	Voyage aux sons	Anne-Laure Bonnassieux & Kang Tho - 06 24 62 51 63
Lundi 2 août	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 3 août	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 4 août	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 5 août	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
Vendredi 6 août	16h-18h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 7 août	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Dimanche 8 août	13h30-16h30	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand - 06 51 13 40 02
Lundi 9 août	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 10 août	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 11 août	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 12 août	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
Vendredi 13 août	16h-18h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 14 août	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63

Réservation obligatoire

Renseignements : beaujolaisvert.com / Bougez

Lundi 16 août	10h-11h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
Mardi 17 août	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 18 août	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 19 août	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Samedi 21 août	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
Mardi 24 août	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Mercredi 25 août	9h-12h	Art thérapie	Kang Tho - 07 70 79 68 64
	10h-16h	Pêche	Nadège Galea - 06 11 15 16 97
	19h-20h	Coaching sportif	Edouard Bost - 07 81 68 30 38
Jeudi 26 août	10h-11h	Yoga Dynamique	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	11h-12h	Yoga Parents Enfants	Vanessa Huguet - 06 51 13 40 02
	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Samedi 28 août	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
Dimanche 29 août	10h-14h	VTT Sortie parent/enfant	Damien Yvrai - 06 20 88 20 26
	13h30-16h30	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand 06 51 13 40 02
Mardi 31 août	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43



Mercredi 1 ^{er} sept.	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Jeudi 2 sept.	18h-20h	Marche nordique	Françoise Catherin - 06 32 18 39 41
Vendredi 3 sept.	20h-22h	Nutrition et diététique	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 4 sept.	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Mercredi 8 sept.	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	16h-17h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Vendredi 10 sept.	16h-18h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	20h-22h	Nutrition et diététique	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 11 sept.	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Mercredi 15 sept.	9h-12h	Art thérapie	Kang Tho - 07 70 79 68 64
	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	16h-17h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Vendredi 17 sept.	20h-22h	Nutrition et diététique	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 18 sept.	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Dimanche 19 sept.	13h30-16h30	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand 06 51 13 40 02



Mercredi 22 sept.	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	16h-17h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
Vendredi 24 sept.	16h-18h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	20h-22h	Nutrition et diététique	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 25 sept.	11h-12h	Trail	Manu Bombaud - 06 83 14 55 22
	14h-16h	Mindfulness - Découverte	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Mercredi 29 sept.	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
	16h-17h	Balade botanique & cuisine sauvage	Gabrielle Caramanna - 06 52 04 97 67
	18h-19h	Yoga	Monick Gaty - 07 81 20 52 43
	19h-20h	Méditation	Monick Gaty - 07 81 20 52 43

Maison DES SPORTS de pleine nature



Les rendez-vous octobre 2021

Vendredi 1 ^{er} oct.	20h-22h	Nutrition et diététique	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Samedi 2 oct.	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Dimanche 3 oct.	9h-12h	Voyage aux sons	Anne-Laure Bonnassieux & Kang Tho 06 24 62 51 63
Samedi 16 oct.	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27
	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Dimanche 17 oct.	13h30-16h30	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand 06 51 13 40 02
Mercredi 20 oct.	9h-12h	Art thérapie	Kang Tho - 07 70 79 68 64
Lundi 25 oct.	18h-21h	Réflexologie & yoga	Vanessa Huguet & Régine Ferrand 06 51 13 40 02
Samedi 23 oct.	14h-16h	Mindfulness - Cycle 2 Perfectionnement - Résilience	Anne-Laure Bonnassieux - 06 24 62 51 63
Dimanche 24 oct.	9h-12h	Voyage aux sons	Anne-Laure Bonnassieux & Kang Tho 06 24 62 51 63
Samedi 30 oct.	10h-11h	Automassage chinois	Carole Gagnereau - 07 69 33 75 27



Réservation obligatoire

Renseignements : beaujolaisvert.com / Bougez