

# Programme

| 01  
janvier

## L'Antenne

11.01 | 9:00-11:30 et 15:00-17:30

### Ouverture de ton café préféré

hop, hop, hop on entame 2023 joyeusement avec les douceurs faites maison de l'Antenne :)

11.01 | 09:30-10:30

### Il était un mercredi

atelier parents-enfants pour partager autour d'une histoire accompagné d'un moment de jeu libre ou brico

13.01 | 9:30-11:30

### A l'endroit A l'envers

café tricot pour apprendre à tricoter ou avancer son ouvrage dans une ambiance cosy

17.01, 24.01 et 31.01 | 19:45-21:15

### Les Ateliers - Jeux théâtraux & Impro

5 soirées pour développer la créativité, l'imagination, la connaissance de soi et de son corps et rire, beaucoup!

19.01 | 9:30-11:00

### English coffee - Intermediate level

parler ou juste pour se faire l'oreille dans la langue d'Hemingway tout en buvant un bon café

20.01 | 9:30-11:00

### English coffee - Beginner level

parler ou juste pour se faire l'oreille dans la langue d'Hemingway tout en buvant un bon café

22.01 | 16:00-18:30

### Les Ateliers - Astro-Bols

une soirée intérieure/extérieure composée d'un concert de bols sonore puis d'une observation du ciel

26.01 | 09:00-11:30

### AMMA café - le café détente

profiter d'un moment de détente grâce à un massage assis de 10 minutes suivi d'une tisane 100% relax

26.01 | 15:00-17:00

### NEW - Les Jeux de l'aprem'

partager un moment de réflexion, de stratégie ou de chance autour d'un scrabble, chibre, rummikub, etc...

## Les partenaires

09.01. 16.01. 23.01, 30.01 | 9:00, 10:30, 17:00, 18:30

### Cantienica & Cantienica maternité

training de tous les muscles profonds pour une forme physique durable - Veronica Barta

10.01, 13.01, 20.01 et 27.01 | 13:30 ou soirée

### BAGAJ

cours de gestion émotionnelle et de développement personnel rendus accessibles à tous les âges

30.01 | 20:15-22:15

### NEW - De Soeur à Soeur, de Coeur à Coeur

cercle de femmes pour célébrer avec bienveillance et confiance son Féminin Sacré - Nathalie Bourgeois