

Activité :

Randonnée

Sandrine Pouzol ,
propose **deux randonnées par semaine** :

Le mercredi en demi-journée,
Le samedi une journée par mois
Le dimanche trois journées par mois.

Inscrivez-vous avant chaque randonnée :

Sandrine : 06 89 27 74 89 (SMS)

RDV : voie verte de Boujan sur Libron

Reprise le dimanche 10 septembre
+ 3 séjours / an : Automne, Hiver, Printemps

Saison 2024-25

Renseignements et tarifs

Saison : de septembre à fin juin

Adhésion : 15 € par personne ou 26 € par couple

Chant Gospel : 3 X 60 € (180 € / an)

Randonnée : 10 € / an

Yoga : 1 cours semaine (130 € / an)

: 2 cours semaine (210 € / an)



Association Boujanaise

AUGREDUTEMPS

www.augredutemps.org

Nos activités :

**Randonnée, Yoga,
Gospel**

Pour les découvrir, une séance vous est offerte

Contact:

Sylvie : 06 16 92 01 93

Sandrine : 06 89 27 74 89

Mail : augredutemps34@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique



www.augredutemps.org

Remerciements à la municipalité pour
son soutien logistique et financier



www.augredutemps.org

Activité



Séjours :

Automne : Cadaquès - Espagne

Suite du sentier littoral, commencé en France ces deux dernières saisons, qui se poursuit en Espagne : Départ de Cadaquès...

Hiver : Raquettes à Mont Louis

Balade en raquettes des les Pyrénées-Orientales Hôtel et SPA.

Randonnée - Yoga

Très belle rencontre, entre l'équipe de la Randonnée et celle du Yoga, donnant naissance à un séjour mêlant la randonnée et des séances de Yoga... Découverte et zénitude garantie !



Activité



Yoga

Etirement, Gainage, Assouplissement, Respiration, Relaxation

Séances le mardi de 10h00 à 11h30
salle polyvalente
le Mardi de 19h00 à 20h30 et
le jeudi de 19h à 20h30
Salle annexe Mairie
Reprise le mardi 10 septembre



Coach : Sylvie Ferrand 06 16 92 01 93



Activité

Gospel

Chant à capella avec choristes de tous niveaux...

de la détente, de la joie, de
l'amitié...

Le lundi de 19h00 à 21h00
Espace intergénérationnel
Raymond FARO

Cheffe de coeur et coach vocal
Emilie Bapté : 06 44 92 12 39