



Relaxation– Détente

Séances animées par Christelle QUILLET

Merci de venir :

- Avec une couverture ou une grande serviette
- En tenue souple

Envie de souffler ? différentes techniques de relaxation vous sont proposées les :

- **MARDI 20 SEPTEMBRE** 14H30 - 16H
- **MARDI 18 OCTOBRE** 14H30–16H
- **MARDI 15 NOVEMBRE** 14H30-16H
- **MARDI 13 DECEMBRE** 14H30-16H

OUVERT A TOUS

TARIF



La séance

Renseignements
Rendez-vous
Au 05.46.88.74.12
Demander
Brigitte COSYNS
ou
Emmanuel GARCIA

Avec le soutien de :



Sans carte d'adhérent pour les 3 premières séances
Adhésion annuelle à partir du 4ème rendez vous : 6 € pour l'année



Secteur Adultes Familles



CAP VERS UN MIEUX-ETRE
SEPTEMBRE-DECEMBRE 2016



Coiffure

Esthétique

Relaxation-Détente



Entretien d'embauche ?

Rendez-vous important ?

Besoin de détente ?

Un moment pour vous

CAP CENTRE SOCIAL
20 av De Gaulle
17430 Tonnay-Charente

Tél : 05.46.88.74.12





Votre salon
de coiffure
solidaire



PRESTATIONS HOMMES/FEMMES *

Shampooing, coupe, coiffage
effectués par *Sandra Derusseau,*
coiffeuse professionnelle



TARIFS :

4 €

Sur rendez-vous au CAP Centre Social (05.46.88.74.12)

MARDI 13 SEPTEMBRE	9H-12H
MARDI 27 SEPTEMBRE	9H-12H
MARDI 05 OCTOBRE	9H-12H
MARDI 18 OCTOBRE	9H-12H
MARDI 08 NOVEMBRE	9H-12H
MARDI 22 NOVEMBRE	9H-12H
MARDI 06 DECEMBRE	9H-12H
MARDI 20 DECEMBRE	9H-12H

Soins individuels*

effectués par *Virginie Roudier*
Esthéticienne

Merci de venir :
- *douché(e) et propre*
- *démaquillée pour les soins du visage*

PRESTATIONS	DUREE	TARIF
Soins du visage (nettoyage, gommage, masque, crème de jour)	½ h	4 €
Maquillage jour	½ h	4 €
Détente du dos	½ h	4 €
Manucure (soin contours des ongles, massage, pose de base)	½ h	4 €
Beauté des pieds (ongles, massage)	½ h	4 €
Epilation sourcils ou lèvres	¼ h	2 €
Détente du visage	½ h	4 €

* Sous conditions de ressources

JEUDI 15 SEPTEMBRE	9H30-11H30
MARDI 27 SEPTEMBRE	14H-16H
JEUDI 13 OCTOBRE	9H30-11H30
MARDI 18 OCTOBRE	14H - 16H
JEUDI 10 NOVEMBRE	9H30-11H30
MARDI 22 NOVEMBRE	14H-16H
JEUDI 08 DECEMBRE	9H30-11H30
MARDI 20 DECEMBRE	14H-16H

* Sous conditions de ressources :
(revenus modestes, bénéficiaires du RSA/AAH/ASS, Minimum vieillesse....)