



## Relaxation profonde

Séances animées par Christelle QUILLET

3 €

*Merci de venir :*

- Avec une couverture ou une grande serviette

- En tenue souple

**OUVERT A TOUS**

Pour relâcher les tensions, se détendre en profondeur

- VENDREDI 24/01/20 10H30—11H30
- VENDREDI 14/02/20 10H30—11H30
- VENDREDI 13/03/20 10H30—11H30
- VENDREDI 17/04/20 10H30—11H30
- VENDREDI 15/05/20 10H30—11H30
- VENDREDI 12/06/20 10H30—11H30

Séances animées par Christelle QUILLET

Améliorer son ordinaire,  
découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux produits

4 €

## Cuisine santé



**OUVERT A TOUS**

### **THEME : YOGI BOWL**

- JEUDI 26/03/20 9H30—12H
- JEUDI 16/04/20 9H30—12H

### **THEME : APERO DINATOIRE**

- JEUDI 14/05/20 9H30—12H
- JEUDI 04/06/20 9H30—12H

Avec le soutien de :



Secteur Adultes Familles



# CAP VERS UN MIEUX-ETRE JANVIER-JUIN 2020

Coiffure

Esthétique

Relaxation

Alimentation-santé

Renseignements / Rendez-vous

Brigitte COSYNS  
ou  
Emmanuel GARCIA

Entretien d'embauche ?  
Rendez-vous important ?  
Besoin de détente et de  
prendre soin de soi ?

**CAP CENTRE SOCIAL**  
20 av De Gaulle  
17430 Tonny-Charente

Tél : 05.46.88.74.12





Votre salon  
de coiffure  
solidaire

### PRESTATIONS HOMMES/FEMMES \*

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



**TARIF :**

**4€**

Sur rendez-vous au CAP Centre Social (05.46.88.74.12)

<b>MARDI 21 JANVIER</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 04 FEVRIER</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 11 FEVRIER</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 10 MARS</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 24 MARS</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 31 MARS</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 14 AVRIL</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 05 MAI</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 19 MAI</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 09 JUIN</b>	<b>9H-12H</b>
<b>MARDI 23 JUIN</b>	<b>9H-12H</b>

## ESTHETIQUE— Soins individuels\*

effectués par Virginie Roudier  
et Anaïs Ferrière

Merci de venir :

- douché(e) et propre
- démaquillée pour les soins du visage

Esthéticiennes

PRESTATIONS	DUREE	TARIF
Soin du visage (nettoyage, gommage, masque, crème)	½ h	4 €
Détente du visage	½ h	4 €
Modelage crânien	½ h	4 €
Détente du dos	½ h	4 €
Manucure (soin contours des ongles, massage)	½ h	4 €
Pose de vernis	½ h	4 €
Beauté des pieds (ongles, massage)	½ h	4 €
Détente des jambes	½ h	4 €
Epilation sourcils ou lèvres	¼ h	2 €
Epilation visage	½ h	4 €

\* Sous conditions de ressources

- **JEUDI 23 JANVIER** 9H30-11H30
- **JEUDI 30 JANVIER** 9H30-11H30
- **JEUDI 13 FEVRIER** 9H30-11H30
- **JEUDI 12 MARS** 9H30-11H30
- **JEUDI 26 MARS** 14H-16H
- **JEUDI 09 AVRIL** 14H-16H
- **JEUDI 16 AVRIL** 14H-16H
- **JEUDI 07 MAI** 14H-16H
- **JEUDI 28 MAI** 14H-16H
- **JEUDI 25 JUIN** 14H-16H

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