



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)

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

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....)