

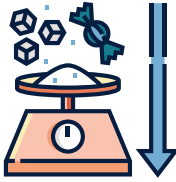













lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
27	28	29	30	1 Fête du travail	2	3  Aérobique 10h - 11h	
4	5  Body balance 8h-9h <hr/>  Accueil libre 14h-16h	6  Atelier prévention du sucre 14h-16h	7	8  Sport 14h - 15h	9  Visite Galerie d'art Eqqus et café 9h15 - 11h	10  Aérobique 10h - 11h	
11	12  Body balance 8h-9h <hr/>  Accueil libre 14h-16h	13  Visite guidée Ville de Delémont 14h15-16h15	14 Ascension		15	16	17
18	19  Cours de danse Bachata 10h - 12h <hr/>  Accueil libre 14h-16h	20	21	22  Découvrir le cycle féminin 13h30 - 15h30 <hr/>  Sport 14h - 15h	23	24	
25 Pentecôte	26  Escalade 8h45 - 10h <hr/>  Accueil libre 14h-16h	27  Concert Yael Naim 19h - 22h	28  Petit déjeuner départ de Noémie 9h - 11h	29  Sport 14h - 15h	30	31  Aérobique 10h - 11h	

Accueil libre



*Participez librement à un moment
d'échange et de création*



Tous les mardis dès 14h et jusqu'à 16h



Sans inscription



CAFF, Delémont



CHF 0.-



Sport



Cours de sport avec Natalia ou Aliona



Tous les vendredis, 14h-15h



Sans inscription



Artsenal, Delémont

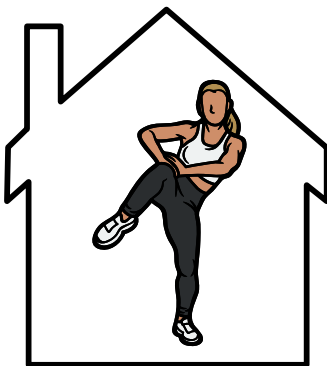


CHF 0.-





Cours de sport Aérobique



Cours de sport **à la maison** avec Iryna



Dimanche 3 mai, 10h - 11h
Dimanche 10 mai, 10h - 11h
Dimanche 31 mai, 10h - 11h



Sans inscription



Sur WhatsApp
demander le lien au CAFF (📞 079 779 45 76)



CHF 0.-





Cours de sport Body balance



Cours de sport **à la maison** avec Aliona



Mardi 5 mai, 8h - 9h
Mardi 12 mai, 8h - 9h



Sans inscription



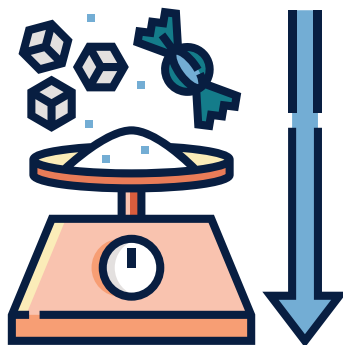
Sur WhatsApp
demander le lien au CAFF (📞 079 779 45 76)



CHF 0.-



Atelier prévention du sucre



*Avec Elisabeth Schaffner Hennet,
intervenante de "May be less sugar"*



Mercredi 6 mai, 14h - 16h



Sans inscription



CAFF, Delémont



CHF 0.-



Visite Galerie d'art *Eqqus* et café



Samedi 9 mai, 9h15 - 11h



Sans inscription



CAFF, Delémont



CHF 0.-





Visite guidée Ville de Delémont



Mercredi 13 mai, 14h15 - 16h15



Inscription obligatoire, maximum 25 personnes



CAFF, Delémont



CHF 0.-





Cours de danse Bachata



Avec Carlos Vargas, professeur de danse



Mardi 19 mai, 10h - 12h



Inscription obligatoire, maximum 15 femmes



Rendez-vous au CAFF
Déplacement jusqu'au Studio Zdenka, Delémont



CHF 0.-

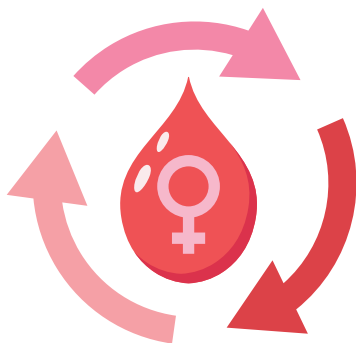


Habits et chaussures de sport



Découvrir le cycle féminin

- comprendre son corps
- identifier les périodes fertiles et infertiles
- explorer les alternatives naturelles à la contraception



Avec des intervenant.e.s de "Maternité désirée"



Vendredi 22 mai, 13h30 - 15h30



Sans inscription



CAFF, Delémont



CHF 0.-





Escalade



Avec Katherine Choong, grimpeuse



Mardi 26 mai, 8h45 - 10h



Inscription obligatoire, maximum 10 femmes



Rendez-vous devant les escaliers
de la gare de Delémont



CHF 0.-



Habits de sport



Concert Yael Naim



Mercredi 27 mai, 19h - 22h



Inscription obligatoire, maximum 9 femmes



Rendez-vous au CAFF
Déplacement jusqu'au Théâtre du Jura



CHF 0.-



Petit déjeuner départ de Noémie



Jeudi 28 mai, 9h - 11h



Sans inscription



CAFF, Delémont



CHF 0.-

