

## LE FROID ARRIVE, BRR... IL FAUT VITE SE RECHAUFFER

ÇA TOMBE BIEN ! NOUS AVONS UNE ASTUCE POUR APPRÉHENDER CES PREMIERS JOURS DE NOVEMBRE. VOICI UN EXERCICE TRÈS SIMPLE, QUI PRENDRA SEULEMENT QUELQUES SECONDES : FERMEZ LES YEUX, PENSEZ À QUELQUE CHOSE DE CHAUD. INSPIREZ UN BON COUP, PUIS SOUFFLEZ EN

RELÂCHANT TOUT LE POIDS QUE PORTENT VOS ÉPAULES. LE PLUS IMPORTANT, NE TREMBLEZ PAS ! VOTRE CERVEAU CONCLURA ALORS QUE LA T° EST MEILLEURE, +2°C À +4°C GAGNÉS, COMME PAR MAGIE... ET SI CA NE SUFFIT PAS, UN CHOCOLAT CHAUD PEUT TOUJOURS AIDER.

### QUE SE PASSE-T-IL EN NOVEMBRE ?

#### Les Vacances Du Secteur Jeunes

TARIFS : nous contacter

- 02/11/21 : Créations culinaires OU artistiques + piscine OU frisbee-golf
- 03/11/21 : Trampoline OU tournoi sportif + jeu de rôle OU cinéma
- 04/11/21 : Séjour sportif Bellecin OU Théâtre d'impro
- 05/11/21 : Séjour sportif Bellecin OU Théâtre d'impro

#### Les Baladins présentent « Les Bijoux De La Baronne »

TARIFS : 6€ (adhérent) / 9€ (non adhérent)

20h30 - 22h00

- 12/11/21 : BUVILLY (Salle des Fêtes)
- 19/11/21 : LONS-LE-SAUNIER (Salle du Puits salé)
- 20/11/21 : PARCEY (~~Salle des Fêtes~~) (reporté)
- 26/11/21 : MENETRU LE VIGNOBLE (Salle des Fêtes)

#### Conférence « Science Pour Tous » avec Michel VIEILLE

TARIFS : 3€ (adhérent) / 5€ (non adhérent)

20h00 - 21h30

- 23/11/21 : “Les savants de la Grèce antique” POLIGNY (La Séquanaise)

#### FOCUS SUR : L'ESCRIME

L'art de toucher l'adversaire de la pointe de son fleuret, sans se faire toucher.

Une discipline originale mettant en avant la dextérité et la finesse du geste.

L'équilibre et la réflexion seront des alliés redoutables à ne surtout pas négliger !

Plus d'infos : [la-sequanaise.com/les-activités/](http://la-sequanaise.com/les-activités/)



Ecole Jacques Brel

Enfants (6/15ans)

Mercredi : 14h00 à 15h00

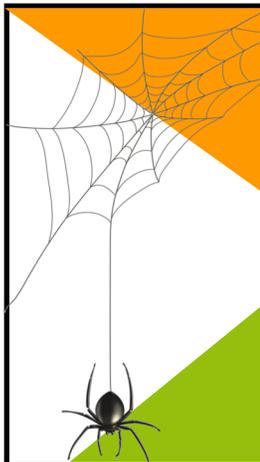
Educatrice: Coralie GUILLIER

# Le Secteur Jeunes

10 - 17 ans

## VACANCES DE LA TOUSSAINT 2021

(EXTRAITS DE LA 1ère SEMAINE EN IMAGES)



### SORTIES



### DÉCOUVERTE DU LANGAGE DES SIGNES



### REPAS D'HALLOWEEN



### SURIBALAIS



### MURDER PARTY

