

## COURS DE YOGA

*Tous niveaux*



**YOGA VINYASA  
POUR TOUT LE CORPS**

Mercredi 24/04/2024  
La halle aux sports Chaptelat  
**15h45-17H00**  
**Tarif: 15€**

 Inscriptions: 06 43 61 82 70

L'association "atelier du corps" propose un cours YOGA VINYASA POUR TOUT LE CORPS (tout niveaux), le mercredi 24 avril de 15h45 à 17h00, à la halle aux sports.

Tarif : 15€

06.43.61.82.70

# ATELIER CAP BIEN ETRE



## ATELIER CAP BIEN ETRE CHAPTELAT

L'objectif de ce programme est de **développer la capacité des personnes à adopter un comportement approprié et positif face aux épreuves de la vie quotidienne**, notamment par la gestion du stress et des émotions.



### EN PRATIQUE

4 séances de 2h - 1 séance par semaine  
+ 1 séance individuelle  
Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**  
Groupe d'une dizaine de personnes

1<sup>ère</sup> séance le

**Mardi 28 MAI**  
**De 14h00 à 16h00**

Salle des Mariages - Mairie  
54 rue Saint Eloi  
87270 CHAPTELAT

20 €

Participation de 20€  
pour l'ensemble du  
programme

En partenariat avec la mairie



ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

L'Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin organise des ateliers CAP BIEN ETRE à Chaptelat.

4 séances collectives de 2 heures + 1 séance bilan individuelle (28 mai/04 juin/11 juin/18 juin)

Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Inscription obligatoire au 05.55.49.85.57

[PROGRAMME](#)

**FOOD-TRUCK**



## Burgers

### SIMPLE

Pain boulanger | oignons frits | steak  
haché | cheddar | mayonnaise | ketchup

7 €

### CHÈVRE

Pain boulanger | oignons frits | steak  
haché | chèvre | sauce poivre

8 € 50

### DINDE

Pain boulanger | oignons frits | dinde  
panée | cheddar | sauce curry

8 € 50

### VÉGÉTARIEN

Pain boulanger | oignons frits | steak  
végétal | cheddar | sauce pesto

8 € 50

## Formule pour 3€ de +



Burger ou Salade

+

Frites fraîches & Boisson

## Extra

PANÉ CAMEMBERT x3 3 € 50

PANÉ MOZZA x3 3 € 50

BROCHETTES x3 4 € 50

( choix selon mes envies )

## Salades



### MOZZA

Iceberg | tomates | mozza |  
oignons frits | sauce pesto 7€

### CÉSAR

Iceberg | tomates | dinde panée |  
parmesan | oignons frits | sauce  
césar. 8 € 50

## Desserts

Au choix, selon mes  
envies ! 3 €

A partir du 23 janvier 2024, retrouvez le food-truck "Le truck à John", parking de la mairie, tous les mardis de 18h à 21h30.

Tél: 06.52.40.16.32