

Soirée conviviale

Au Palabre.
VENDREDI 18 DÉCEMBRE
17h-21h30



Repas partagé et soirée jeux.

Cloture du programme Family Relax avec les participants, autour des animatrices des 3 structures organisatrices et de la ludothèque du Palabre.

Repas partagé :
apporter un plat salé à partager.
Desserts, boissons et surprises offerts par l'organisation.

PUBLIC : familles.
PLACES : accès libre.
TARIF : accès libre.

Diététique

Au Palabre, stage de 4 RDV :
LUNDI 12 OCTOBRE, 13h-17h30
LUNDI 2 NOVEMBRE, 9h30-14h30
LUNDI 30 NOVEMBRE 9h30-14h30
LUNDI 14 DÉCEMBRE, 13h-17h30

Demi-journées balade, cuisine,
dégustation avec la médiatrice santé
du CCAS et une diététicienne.

PUBLIC : familles.
PLACES : 4, sur inscription.
TARIF : accès libre.

FAMILY RELAX

est un programme proposé
en partenariat par l'Animation Familiales
de 3 structures d'Aubenas :

Centre socioculturel LE PALABRE

Aubenas centre, 18 rue Albert Seibel
04 75 35 00 73 - 06 52 73 59 85.

Centre socioculturel AU FIL DE L'EAU

Aubenas quartier Pont d'Aubenas,
12 rue de l'expert - 04 75 35 06 89.

Espace de Vie Sociale COMBEGAYRE

Aubenas quartier les Oliviers.

Family relax

Prendre le temps et se détendre
entre mamans et/ou en famille.

SPORT - ESTHÉTIQUE
ALIMENTATION - BIEN-ÊTRE



Octobre - Novembre - Décembre 2026



Esthétique

Au Palabre :

JEUDI 15 OCTOBRE 9h-12h

Au Fil de l'Eau :

JEUDI 5 NOVEMBRE 9h-12h



Prendre soin de vous, dans une atmosphère conviviale et détendue.

- Échanges de conseils et savoir-faire.
- Confection de produits de beauté.
- Matériel à disposition (épilateur, pince à épiler, lime à ongles, vernis, gommage, masque...).

Hygiène, confort et sécurité garantis.

Prévoir votre serviette.

PUBLIC : femmes.

PLACES : en accès libre.

TARIF : produits de soin à petits prix.

Yoga du rire

Au Palabre :

MARDI 20 OCTOBRE 10h-12h

Au Fil de l'Eau :

SAMEDI 31 OCTOBRE 9h-12h



Venez découvrir en famille le yoga du rire, passer un moment de rire, de détente et de bonne humeur lors de cet atelier.

Objectif : améliorer l'humeur et apporter de la légèreté en encourageant une respiration plus profonde et une meilleure oxygénation. **Sandwichs maison offerts à midi.** Séance du 20 octobre (uniquement) :

suivie d'un **karaoké** de 14h à 17h30.

Micro, enceinte et grand écran à disposition, préparez ta playlist !

PUBLIC : parents-enfants, à partir de 6 ans.

PLACES : 16 (2 groupes de 8).

TARIF : accès libre.

Hamman Spa

Au Palabre :

VENDREDI 13 NOVEMBRE

9h30-16h30



Hamman spa privatisé pour se détendre entre femmes.

Prévoir pic-nic et affaires personnelles (affaire de piscine) et sa bouteille d'eau.

PUBLIC : femmes.

PLACES : 24 (8 places par centre).

TARIF : 10€ à 15€ en fonction du QF (quotient familial), transport en minibus inclus.