



# ACTIVITES - ATELIERS durant la Cure Thermale du MONT-DORE du 5 au 26 Avril 2024



## Zèbre



			Adhérent	Curiste non Adhérent
Ballade collective	SS Inscription	<b>SED1+</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Piscine (Jeux Collectifs)	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>3€</b>	
Soin de soi (Quotidien)	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>2€ par atelier</b>	<b>3€ par atelier</b>
Moment Créa (CDP)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>2€</b>	<b>2€ par atelier</b>
Danse (Debout - Relaxation)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Jeux de Société (Collectif)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Gestion de la douleur	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>4€</b>	
Diététicienne	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>4€</b>	
Médiation Equine	Inscription	<b>SED1+</b>		
Tombola (tirage le 17/04/24)	Inscription	<b>Curistes</b>	<b>3€</b>	<b>3€</b>

## Paresseux



			Adhérent	Curiste non Adhérent
Conférence Equithérapie (visio)	SS Inscription	<b>SED1+</b>	<b>Gratuit</b>	
Piscine (Exercices Individuels)	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>3€</b>	
Soin de soi (Mensuel)	Inscription	<b>SED1+</b>	<b>2€ par atelier</b>	<b>3€ par atelier</b>
Moment Créa (Gravures - Perles)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>2€</b>	<b>2€ par atelier</b>
Danse (Assise - Relaxation)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Jeux de société (Solo ou Duo)	SS Inscription	<b>Curistes</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Conférence Lithothérapie	SS Inscription	<b>SED1+</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Conférence Ostéopathie	SS Inscription	<b>SED1+</b>	<b>Gratuit</b>	
Ateliers RW Médical	Inscription	<b>Curistes</b>	<b>Gratuit</b>	<b>Gratuit</b>
Echanges	SS Inscription	<b>SED1+</b>	<b>Gratuit</b>	
Tombola (tirage le 26/04/24)	Inscription	<b>Curistes</b>	<b>3€</b>	<b>3€</b>

### EXPLICATIONS du Zèbre et du Paresseux :

**ZEBRE**

Jeux collectif, risque de bruit et activité physique un peu plus intense

**PARESSEUX**

Travail en solo ou duo, moins bruyant, activités très adaptées, moins de fatigue (souvent assis)