



Relaxation profonde

Séances animées par Christelle QUILLET

3 €

Merci de venir :

- Avec une couverture ou une grande serviette

- En tenue souple

OUVERT A TOUS

Pour relâcher les tensions, se détendre en profondeur

- **VENDREDI 25/09/20** **10H30—11H30**
- **VENDREDI 16/10/20** **10H30—11H30**
- **VENDREDI 13/11/20** **10H30—11H30**
- **VENDREDI 11/12/20** **10H30—11H30**

Séances animées par Christelle QUILLET

**Améliorer son ordinaire,
découvrir de nouvelles
saveurs, de nouveaux produits**

4 €

Cuisine santé



OUVERT A TOUS

THEME S: YOGI BOWL?, APERITIF DINATOIRE...

- **JEUDI 01/10/20** **9H30—12H**
- **JEUDI 05/11/20** **9H30—12H**
- **JEUDI 10/12/20** **9H30—12H**

Avec le soutien de :



Secteur Adultes Familles



CAP VERS UN MIEUX-ETRE SEPTEMBRE-DECEMBRE 2020

Coiffure

Esthétique

Relaxation

Cuisine-santé

Renseignements / Rendez-vous

Brigitte COSYNS
ou
Emmanuel GARCIA

*Entretien d'embauche ?
Rendez-vous important ?
Besoin de détente et de
prendre soin de soi ?*

CAP CENTRE SOCIAL
20 av De Gaulle
17430 Tonnay-Charente
www.captonnay.org
Tél : 05.46.88.74.12





Votre salon
de coiffure
solidaire

PRESTATIONS HOMMES/FEMMES *

Shampooing, coupe, coiffage
effectuées par *Pascale Lacoste,*
coiffeuse professionnelle



TARIF :

4€

Sur rendez-vous au CAP Centre Social (05.46.88.74.12)

JEUDI 17/09	14H-17H
JEUDI 01/10	14H-17H
JEUDI 15/10	14H-17H
JEUDI 05/11	14H-17H
JEUDI 19/11	14H-17H
JEUDI 03/12	14H-17H
JEUDI 17/12	14H-17H

* Sous conditions de ressources :
(revenus modestes, bénéficiaires du RSA/AAH/ASS, Minimum vieillesse....)

ESTHETIQUE— Soins individuels*

effectués par *Virginie Roudier*

Esthéticienne

Merci de venir :

- *douché(e) et propre*
- *démaquillée pour les soins du visage*

PRESTATIONS	DUREE	TARIF
Soin du visage (nettoyage, gommage, masque, crème)	½ h	4 €
Détente du visage	½ h	4 €
Modelage crânien	½ h	4 €
Détente du dos	½ h	4 €
Manucure (soin contours des ongles, massage)	½ h	4 €
Pose de vernis	½ h	4 €
Beauté des pieds (ongles, massage)	½ h	4 €
Détente des jambes	½ h	4 €
Epilation sourcils ou lèvres	¼ h	2 €
Epilation visage	½ h	4 €

* Sous conditions de ressources

- **JEUDI 10/09** **9H30-11H30**
- **JEUDI 24/09** **9H30-11H30**
- **JEUDI 01/10** **9H30-11H30**
- **JEUDI 08/10** **9H30-11H30**
- **JEUDI 12/11** **9H30-11H30**
- **JEUDI 26/11** **9H30-11H30**
- **JEUDI 03/12** **9H30-11H30**
- **JEUDI 17/12** **9H30-11H30**