

STAGES

STAGE DE MOBILITÉ, PILATES ET STRETCHING - ADULTES



**DU 29 AU 31 DÉCEMBRE 2025
DE 10H30 À 11H30**

Chaque jour, découvrez une technique douce pour renforcer son dos, améliorer sa souplesse et sa mobilité. Lundi 29/12: mobilité (autour des articulations), mardi 30/12: pilates (renforcement du dos et des abdominaux) et mercredi 31/12: stretching (étirement des muscles).

**Inscriptions au Centre Paris Anim' Binet,
sur animactisce.org ou par téléphone**

**PARIS ANIM'
BINET**

28, Avenue
de la Porte
Montmartre
75018 Paris
01 42 55 69 74

STAGES

STAGE FRESQUE MONUMENTS DU 18^{ÈME} - 11/15 ANS



DU 29 AU 31 DÉCEMBRE 2025
DE 14H À 16H30

Plongez dans l'univers de la création collective !
Pendant ce stage, les jeunes auront l'occasion
de concevoir et réaliser une fresque inspirée
de l'histoire de l'architecture et de l'énergie du
quartier. Les participants découvriront différentes
techniques de dessin et de peinture murale,
apprendront à travailler en équipe et laisseront leur
trace sur les murs du CPA Binet !

Inscriptions au Centre Paris Anim' Binet,
sur animactisce.org ou par téléphone

**PARIS ANIM'
BINET**

28, Avenue
de la Porte
Montmartre
75018 Paris
01 42 55 69 74