

Ateliers d'hiver (suite)

Les premiers ateliers ayant été appréciés nous vous proposons de poursuivre nos rendez-vous :

→ **Madame Claire DENIS Podo-posturologue** vous prodiguera des conseils pour bien vous chauffer et éviter les tensions et problèmes de dos causés par des déséquilibres.

Date : le samedi 31 mars.

Atelier N° 1 vert, de 10h à 11h, pour 10 personnes.

Atelier N° 2 bleu, le samedi 31 mars, de 11h à 12h, pour 10 personnes.

Lieu : Salle du Gréo (face au cimetière à Baden)

→ **Stages de premiers secours organisés par la Croix Rouge**

Attention ces stages sont payants 15 euros par personne.

Cette formation très utile vous apprend les premiers gestes de secours sur mannequin, et la manipulation du défibrillateur, grâce à cela une vie peut être sauvée.

Date : le samedi 14 avril 2018

Atelier N° 3 rouge de 9h à 10h 30, 15 personnes

Atelier N° 4 orange de 10h30 à 12h, 15 personnes

Lieu : Salle du Gréo à Baden (face au cimetière)

→ *Pour les inscriptions : (penser à prévenir par mail si vous ne pouvez assister à l'atelier)*

Vous inscrire par mail : as.golfdebaden@laposte.net en précisant l'atelier (couleur ou N°) ainsi que vos nom, prénom et téléphone.

1) Podologue : atelier vert N°1 ou atelier bleu N°2

2) Premiers secours : atelier rouge N°3 ou atelier orange N°4

(préparer le paiement à régler avant le début de la formation, chèque de 15€ à l'ordre de l'AS du Golf

→ **Rappel** : Il reste des places pour l'atelier avec Yves Le Godec notre Kiné''Prévention des troubles musculo-squelettiques et échauffements''

Samedi 17 mars Salle du Gréo à Baden de 10h à 12h