



INFORMATIONS

DATES A RETENIR

Parcours du cœur: 02 juin 2024

Élections européennes: 09 juin 2024

Fête de la commune: 29 juin 2024

Repas des Anciens: 27 octobre 2024

PANNEAU POCKET

NOUVEAU! Toutes les informations de la commune en direct



**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION PANNEAUPOCKET
POUR RECEVOIR LES INFOS ET ALERTES DE VOTRE COMMUNE**

Sans publicité | Gratuite | Aucune donnée personnelle



- 1** Ouvrez votre application Play Store, App Store ou AppGallery sur votre téléphone ou sur votre tablette.

- 2** Tapez "PanneauPocket" dans la barre de recherche en haut de l'écran ou en bas à droite grâce à la loupe.
- 3** PanneauPocket apparaît en tête de liste. Cliquez sur "Installer" ou "Obtenir".
- 4** Il ne vous reste plus qu'à cliquer sur le  à côté du nom de votre commune pour recevoir ses notifications en temps réel.

BONNE UTILISATION !

PanneauPocket est disponible depuis un ordinateur sur app.panneaupocket.com
L'application est gratuite, si votre téléphone vous demande de rentrer une carte bleue, cliquez sur "passez cette étape".

PARCOURS DU COEUR



Les
parcours
du Cœur

DIMANCHE 02 juin 2024

de 9h00 à 13h00

Stade de Frénoville

**A vos marques,
prêts,
participez !**



**Atelier
Souplesse et étirements
11h30**

**Fédération Française
de Cardiologie**

**Marche
10 km
Départ 9h 30
5€ / pers**

**Marche
5 km
Départ 10h00
3 € / pers**

**Démonstration
gestes
d'urgences**

**Tombola
Ticket 2 €
Tous gagnants**

Accueil dès 9h00

Portez si possible un vêtement rouge

Inscription ,sur place ou par courriel à:

parcoursducoeurfrenouville@laposte.net

Règlement ,sur place ou par courrier à:

les Parcours du Cœur,
Mairie de Frénoville

17 rue de la libération 14630 Frénoville

Chèque à l'ordre de Fédération Française de Cardiologie



FETE COMMUNALE



FRENOUVILLE EN FETE

Le samedi 29 juin 2024

À partir de 11H00

Au stade de Frénouville

Venez nombreux participer à cette journée festive

Sur le thème « **Médiéval Fantasy** »

Animations gratuites pour tous de 11H00 à 17H30



Troupe

ALTER AMINA

Concours de pétanque

Inscriptions

Sur place à 11H00

Les Saltimbrés

Manège à six bicyclettes

100% écologique

Spectacle de **MAGIE** toute la journée

LUDINACRE 8 structures gonflables

Sct GIR Loisirs Mur d'escalade / Tir à l'arc

Le VALHALLA lancer de haches



Lancer de confettis

18H00

Restauration sur place

À partir de midi

Le VALHALLA

Chez DIOUNE

GLACIER : Terres glacées

Apéritif offert par la mairie

18H15

Ne manquez pas le grand spectacle de **MAGIE** à 20H00



ANIMATION



L'association « **les petits génies** »

Vous propose **un mercredi par mois**

Une animation gratuite, ouverte à tous

A la bibliothèque à partir de 15H00

Pour le mois de juin : **mercredi 5 juin**

Fabrication fleurs en papier crépon



Important : après 16H00 vous ne pouvez plus commencer l'animation

ENTREPRISE

Énergéticienne, Reiki

Apaisement du corps et de l'esprit, libération, alignement, équilibrage des chakras, coupe de liens toxiques, karmiques, générationnels..., pour retrouver énergie et bien être.

Guidance

Aide à la découverte de soi, à l'évolution personnelle et spirituelle, à l'apaisement des blessures



Thérapie brève, coaching

Hypnose éricksonienne, PNL

Stress, fatigue, troubles du sommeil, burn out, anxiété, phobies, peurs, angoisses, confiance en soi, estime de soi, dépendances, emprise narcissique, troubles alimentaires, douleurs, accompagnement dans la maladie, deuil, séparation, autosabotages, blocages, coaching, préparation à un examen, à un oral, au permis de conduire...