

Besoin d'un SITE WEB ?

Je peux vous aider !

- ✓ CONCEPTION DE CHARTE GRAPHIQUE
- ✓ WEBDESIGN DE SITE INTERNET
- ✓ CRÉATION E-MAIL ET NEWSLETTER
- ✓ DESIGN DE LOGO...

... ET PLUS !



CONTACTEZ-MOI SUR WWW.
SARAHRUIMY.FR →

Les
**BONS
Plans**

.fr

N°1



Concerts gratuits
Shopping Discount
Restaurants insolites
Des bons plans
chaque jour...
et bien plus !

www.les-bons-plans.fr

Free TROC Party

Evènement GRATUIT !

Marre de ces vêtements qui débordent de votre armoire ? **Découvrez la Free Troc Party !**
Ici pas de prise de tête, vous ramenez ce que vous ne mettez plus et **vous vous servez librement !**

En plus, tout ce qui n'est pas troqué est **donné à une association humanitaire !**

Infos et inscriptions : <http://lc.cx/ftp>

www.les-bons-plans.fr

SOMMAIRE

Bons plans
LOISIRS
p.4

Bons plans
SOIRÉES
p.5

Bons plans
BIEN-ÊTRE
p.7

Bons plans
RESTAURANTS
p.6

Bons plans
VOYAGES
p.8

Bons plans
SHOPPING
p.9

Bons plans
VIE PRATIQUE
p.10

Bons Plans LOISIRS

3 cours d'essai de danse gratuits (sur une semaine) !

Step Dance, 2 écoles à Paris.

- . Step Dance Denfert, 7 rue Emile Dubois 75014 Paris, M° : Saint-Jacques
 - . Step Dance Bastille, 10 pass Charles Dallery 75011 Paris, M° : Ledru Rollin
- > http://www.step-dance.fr/planning/demande_essai.php

Exposition photos gratuite

Tous les mercredis de 17h à 19h30.

Maison européenne de la photographie, 5 rue de Fourcy 75004 Paris, M° : Saint-Paul

Cinéma à 3,50 € le mardi

Découvrez tous les mardis des séances à seulement 3,50 € dans les cinémas Gaumont & Pathé !

En réservant votre place en ligne.

> Voir les films et réserver sa place : <http://www.cinemasgaumontpathe.com/offres/vente-flash-inactif.html>

Cours gratuits de Qi Gong

Tous les samedis et dimanches à 11h et 12h30. Rendez-vous à l'accueil !

Le Cenquatre, 5 rue curial ou 104 rue d'Aubervilliers 75019 Paris, M° : Crimée



Bons Plans SOIRÉES

3 € la pinte et 4 € le mojito

Tous les jeudis soirs de 15h à 23h.

- . Hideout Châtelet, 46 rue des Lombards 75001 Paris, M° : Châtelet
- . Hideout Bastille, 25 rue de Lappe 75011 Paris, M° : Bastille
- . Hideout Saint-Germain, 32 rue Dauphine 75006 Paris, M° : Odéon

Soirée médiévale

Tous les jeudis soirs de 20h à 2h.

Les Caves, 50 rue St Sabin 75011 Paris, M° : Bréguet-Sabin

Tournois de catch en mousse !

Tous les jeudis soirs. Un verre acheté = un ticket pour combattre !

La Lucha Libre, 10 rue de la Montagne Sainte-Genève 75005 Paris, M° : Maubert Mutualité

Soirée clubbing gratuite musique généraliste

Tous les vendredis et samedis soirs jusqu'à 5h. Entrée gratuite.

La Baraque, 102 rue de Charonne 75011 Paris, M° : Charonne





Bons Plans RESTAURANTS

Restaurant japonais à volonté et à la carte !

Menu à volonté à 12,80 € le midi et 17,80 € le soir et le week-end.

Hoki.Sushi, 60 boulevard de Picpus
75012 Paris, M° : Picpus

Buffet autour du pain + boissons à volonté (softs et alcools) à 19 € !

Tous les jeudis de 19h30 à 23h.

Barapain, 27 boulevard du Temple
75011 Paris, M° : République

Manger dans le noir

Repass dans l'obscurité totale !!!

Dans le Noir, 51 rue Quincampoix
75004 Paris, M° : Rambuteau
http://www.les-bons-plans.fr/bon_pla_n_paris_detaille.php?id=567

Moules-frites gratuites les mercredis et jeudis soirs

Boisson obligatoire.

Tribal Café, 3 cour des Petites Ecuries
75010 Paris, M° : Château d'Eau
http://www.les-bons-plans.fr/bon_pla_n_paris_detaille.php?id=369

Bons Plans BIEN-ÊTRE

Cours de massages gratuit !

Tous les jeudis soirs de 20h à 22h

Incription au 01 42 88 71 67.

Centre Rosamac, 24 rue de
Montmorency 75003 Paris, M° : Arts et
Métiers

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=428

Un bilan de santé gratuit tous les 5 ans !

Chaque personne affiliée à la Sécurité Sociale a le droit d'effectuer un bilan de santé gratuit tous les 5 ans (à partir de 16 ans).

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=504

Manucures et poses d'ongles en gel gratuites !!!

Sur RDV au 01 48 78 23 87.

Du lundi au vendredi à 9h45 ou 14h15.

So Nails Academy, 14 rue d'Abbeville
75010 Paris, M° : Poissonnière, RER :
Gare du Nord

Formations gratuites financées par votre entreprise

Grâce au Droit Individuel à la Formation (DIF).

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=510



Bons Plans VOYAGES

-25% sur un billet de train A/R pour tous les salariés

Pour obtenir ce billet de congé annuel, il faut demander un formulaire dans un point de vente SNCF.

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=385

Louer une chambre chez l'habitant

Prix défilants toute concurrence !!!
Partout dans le monde.

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=723

Thalasso 3j/2n en hôtel 4* + petits déjeuners à 99 € !

Cure 3 soins par personne offerte !

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=405

Parcours touristiques commentés gratuits

Vous choisissez votre destination et vous pouvez écouter et télécharger gratuitement des parcours commentés !

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=395



Bons Plans SHOPPING

50 tirages photos gratuits

En vous inscrivant sur Cdiscount photo.

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=1222

Parapharmacie low cost

Des petits prix sur les produits produits
La Roche Posay, Avène, Nuxe, etc.

City Pharma, 26 rue du Four 75006

Paris, M° : Saint-Germain-des-Près

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=700

Tous les boutiques de déstockage de grandes marques à Paris

Stock Maje, Kookaï, Sandro Cop Copines, Zadig et Voltaire, Sonia Rykiel, etc.

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=694

250 cartes de visites gratuites

32 modèles. Frais de port en sus.

http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=707





Bons Plans VIE PRATIQUE

A court d'idées cadeaux ?

Toute une liste d'idées cadeaux triée par prix, avec des liens pour les acheter en ligne, sans bouger de votre canapé !
<http://lc.cx/cadeaux>

Gagner de l'argent en participant à des réunions de consommateurs

Il existe de nombreux organismes, voici quelques liens à l'adresse ci-dessous.
http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=658

Louer un appart pas cher quand on est salarié

Bénéficiez du "1% logement" !
http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=651

Renseignements téléphoniques gratuits par SMS

Un seul numéro : le 118008.
http://www.les-bons-plans.fr/bon_plan_paris_detaille.php?id=668



RECEVEZ tous nos meilleurs BONS PLANS

Inscription par email à :
myr@les-bons-plans.fr

Inscription  
NEWSLETTER 

Relaxation

60 minutes

pour se régénérer



reikimio@hotmail.fr

29 rue de fontenay
94300 Vincennes
métro: château de Vincennes
06 72 62 28 46

"La rencontre avec soi-même"

<http://reikimio.blogspot.com>