

# JANVIER 2020



## **A noter :**

L'**aquagym** a lieu au centre aquatique de BETHUNE.

La **gym** a lieu salle Hautecoeur, Rue Jules Ferry à BETHUNE (voir plan)

L'**atelier cuisine** : le lieu (PREVART ou local convivialité voir plan) vous sera communiqué lors de votre inscription

La **pratique de la pleine conscience** est accessible uniquement aux personnes ayant déjà participé à un atelier initiation à la méditation

**Association Prévert**  
42-48 Rue de La Ferme du Roy  
62400 BETHUNE

Coordinateur : Thomas LAURENT  
Assistants de Coordination : Delphine LORENSKI, Elphège FONTAINE,  
Marie-Astrid DENISSELLE et PRZYBYLSKI Laëtitia

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30	31	1 FERIE	2	3
6 <b>Art thérapie</b> 9h30-12h <b>Aquagym</b> 16h-17h	7 Initiation à la méditation pleine conscience 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	8 <b>Amma Assis</b> (sur RDV) 9h-12h	9 <b>Socio esthétique</b> « Produits Ménagers Naturels » 9h30-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	10 <b>Café Expression</b> 10h15-11h45  <b>Les Goûters de Carole</b> 14h30-16h30
13 <b>Relaxation</b> 10h-11h <b>Aquagym</b> 16h-17h	14 Pratique de la pleine conscience* 10h – 11h <b>Marche</b> 14h-15h30	15 Temps Convivial « La musique selon vous » 14h30-16h30	16 <b>Sophrologie</b> 10h-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	17 <b>A la Découverte du Yoga</b> 14h-15h30
20 <b>Café Expression</b> « Rompre l'isolement » 14h-15h30 <b>Aquagym</b> 16h-17h	21 <b>Hypnose</b> 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	22 <b>Socio Esthétique</b> « Soin du visage » 9h30-11h30	23 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	24 <b>Scrapbooking</b> 14h30-16h30
27 <b>Relaxation</b> 10h-11h <b>Aquagym</b> 16h-17h	28 <b>Atelier cuisine</b> 10h-14h <b>Marche</b> 14h-15h30	29	30 <b>Sophrologie</b> 10h-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	31 <b>Art thérapie</b> 14h-16h30

# FEVRIER 2020



## A noter :

L'**aquagym** a lieu au centre aquatique de BETHUNE.

La **gym** a lieu salle Hautecoeur, Rue Jules Ferry à BETHUNE (voir plan)

L'**atelier cuisine** : le lieu (PREVART ou local convivialité voir plan) vous sera communiqué lors de votre inscription

La **pratique de la pleine conscience** est accessible uniquement aux personnes ayant déjà participé à un atelier initiation à la méditation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3</b> <b>Café Expression</b> 14h-15h30 <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>4</b> <b>Initiation à la méditation pleine conscience</b> 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>5</b> <b>Bouquins et Potins</b> 14h-16h	<b>6</b> <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>7</b> <b>Art thérapie</b> 14h-16h30
<b>10</b> <b>Relaxation</b> 10h-11h <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>11</b> <b>Les Bienfaits du Rire</b> 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>12</b> <b>Pratique de la pleine conscience</b> 10h-11h <b>Socio Esthétique « Produits cosmétiques faits maison »</b> 14h-16h	<b>13</b> <b>Sophrologie</b> 10h-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>14</b> <b>Café Expression « Nos peurs et nos craintes »</b> 10h15-11h45 <b>Les Goûters de Carole</b> 14h30-16h30
<b>17</b> <b>Art thérapie</b> 9h30-12h	<b>18</b> <b>Aquagym</b> 9h-10h <b>Marche au marais d'Annezin</b> 14h-15h30	<b>19</b> <b>Amma Assis (sur RDV)</b> 9h-12h <b>Scrapbooking</b> 14h30-16h30	<b>20</b> <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>21</b> <b>Marche</b> 10h-11h00 <b>Jeu de lettres « Scrabble duplicate »</b> 14h-16h30
<b>24</b> <b>Relaxation</b> 10h-11h	<b>25</b> <b>Aquagym</b> 9h-10h	<b>26</b> <b>Socio Esthétique « Produits cosmétiques faits maison »</b> 9h30-11h30	<b>27</b> <b>Atelier cuisine</b> 10h-14h <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>28</b> <b>Marche Verquigneul (5 km)</b> 10h-12h

vacances  
scolaires

**Association Prevart 42-48 Rue de La Ferme du Roy 62400 BETHUNE**

Coordinateur : Thomas LAURENT

Assistantes de Coordination : Delphine LORENSKI, Elphège FONTAINE,  
Marie-Astrid DENISSELLE et Laëtitia PRZYBYLSKI

**Tel : 03 21 68 80 80 /SMS : 06 61 23 89 41**

(Merci de signer vos messages)

**erc@prevart.fr**

# MARS 2019



## A noter :

L'**aquagym** a lieu au centre aquatique de BETHUNE.

La **gym** a lieu salle Hautecoeur, Rue Jules Ferry à BETHUNE (voir plan)

L'**atelier cuisine** : le lieu (PREVART ou local convivialité voir plan) vous sera communiqué lors de votre inscription

La **pratique de la pleine conscience** est accessible uniquement aux personnes ayant déjà participé à un atelier initiation à la méditation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>2</b> <b>Art thérapie</b> 9h30-12h <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>3</b> Initiation à la méditation pleine conscience 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>4</b> <b>Hypnose</b> 10h-11h30	<b>5</b> <b>Socio Esthétique « Manucure »</b> 9h30-11-30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>6</b> <b>Café Expression</b> 10h15-11h45
<b>9</b> <b>Relaxation</b> 10h-11h <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>10</b> Pratique de la pleine conscience 10h-11h <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>11</b> <b>Bouquins Potins</b> 14h30-16h30	<b>12</b> <b>Sophrologie</b> 10h-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>13</b> <b>Art thérapie</b> 14h-16h30
<b>16</b> <b>Socio Esthétique « Relooking »</b> 9h30-11-30 <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>17</b> Découverte du Yoga 10h-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>18</b> <b>Jeu de lettres « Scrabble duplicate »</b> 14h-16h30	<b>19</b> <b>Atelier cuisine</b> 10h-14h <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>20</b> <b>Scrapbooking</b> 14h30-16h30
<b>23</b> <b>Café Expression « La reprise du travail »</b> 14h-15h30 <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>24</b> <b>Marche</b> 14h-15h30	<b>25</b> <b>Amma Assis (sur RDV)</b> 9h-12h	<b>26</b> <b>Sophrologie</b> 10h-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h	<b>27</b> <b>Les Goûters de Carole</b> 14h30-16h30
<b>30</b> <b>Relaxation</b> 10h-11h <b>Aquagym</b> 16h-17h	<b>31</b> <b>Marche</b> 14h-15h30	Association Prevart 42-48 Rue de La Ferme du Roy 62400 BETHUNE Coordinateur : Thomas LAURENT Assistantes de Coordination : Delphine LORENSKI , Marie-Astrid DENISSELLE et Laëtitia PRZYBYLSKI		Tel : 03 21 68 80 80 SMS : 06 61 23 89 41 (Merci de signer vos messages) <a href="mailto:erc@prevart.fr">erc@prevart.fr</a>

# PLAN LOCAL ATELIER CUISINE



# PLAN SALLE GYMNASIUM DU JEUDI APRES-MIDI

