

Activités Sur Inscription



- Port du masque **obligatoire**
- Se présenter aux horaires indiqués pour chaque séance.
- Respecter les mesures barrières en place

A noter:

- **La pratique de la pleine conscience** est accessible uniquement aux personnes ayant déjà participé à une initiation à la méditation
- **La gymnastique a lieu** salle Hautecoeur, Rue Jules Ferry à BETHUNE (voir plan) à partir du 10/07

*Pour plus de détails, consultez le planning des activités physiques adaptées pour l'été 2020

⇒ **Sur Rendez-vous :**

Suivi individuel avec :

- Une psychologue
- Une diététicienne
- Une socio-esthéticienne
- Une sophrologue

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|---|
| | | 1 | 2 Sophrologie 10H-11H30 Gymnastique 14h30-16h | 3 Art Thérapie 9H30-11H30 |
| 6 | 7 Socio-Esthétique « Produit cosmétique maison » 9h30-11h Marche 14H-15H30 | 8 AMMA ASSIS 9H-12H | 9 Hypnose 10H-11H30 Relaxation 14H-15H | 10 Gymnastique 10h00-11h30 Randonnée Terril de Pinchonval Liévin* 14h-15h30 |
| 13 | 14 Férié | 15 Marche Loisinord Noeux les mines* 10h-11h30 | 16 Sophrologie 10H-11H30 | 17 Gymnastique 10h-11h30 Café Expression 10H15-11H45 Initiation méditation pleine conscience 14h-15H30 |
| 20 Art Thérapie 14h-16h | 21 Marche 14H-15H30 | 22 Hypnose 10H-11H30 | 23 AMMA ASSIS 9H-12H | 24 Randonnée Canadien Vimy* 14h30 à 16h30 |
| 27 Randonnée Marais Cambrin* 14H30-16H | 28 Marche 14H-15H30 | 29 Pratique de la pleine conscience 14H-15H30 | 30 Relaxation 14H-15H | 31 Gymnastique 10h-11h30 Socio-Esthétique « Manucure » 14h-15h30 Café Expression « Sommeil » 10H15-11H45 |

