

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

PLAN SALLE GYMNASIUM DU JEUDI APRES-MIDI

