

### 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)**

#### ⇒ Sur Rendez-vous :

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>1</b> Marche 14H-15H30	<b>2</b>	<b>3</b> GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>4</b> Café Expression 10H15-11H45
<b>7</b> Relaxation 10H-11H	<b>8</b> Marche 14H-15H30	<b>9</b> Socio-Esthétique « Produit ménager maison » 9h30-11h30	<b>10</b> Sophrologie 10h-11h30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>11</b> Art Thérapie 10H00-11H30
<b>14</b> Initiation méditation Pleine conscience 10h-11H30	<b>15</b> Gestion des angoisses Séance 1 10H-11H30 Marche 14H-15H30	<b>16</b> AMMA ASSIS (SUR RDV) 9H-12H	<b>17</b> Sophrologie 10h-11h30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>18</b>
<b>21</b> Relaxation 10H-11H Café Expression « image du corps, de soi » 14H-15H30	<b>22</b> Gestion des angoisses Séance 2 10H-11H30 Marche 14H-15H30	<b>23</b> Hypnose 10H-11H30 Socio-Esthétique « Soins visage » 14h-16h	<b>24</b> GYMNASTIQUE 14H30-16H Atelier Goûter 15H-17H	<b>25</b> Art thérapie 14H-15H30
<b>28</b> Pratique de la pleine conscience* 10H-11H30	<b>29</b> Gestion des angoisses Séance 3 10H-11H30 Marche 14H-15H30	<b>30</b> AMMA ASSIS (SUR RDV) 14H-17H		

# PLAN SALLE GYMNATIQUE DU VENDREDI MATIN



**Salle HAUTECOEUR**

Rue Jules FERRY, 62400 BETHUNE



**GARE**