


Activités Sur Inscription

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



A noter:

- **La gymnastique** a lieu à Prévart 42-48 avenue de la Ferme du Roy 62400 Béthune (sur prescription médicale)
-  Pour une 1^{ère} participation à **une séance de sophrologie ou de pratique de pleine conscience**, merci de bien vouloir arriver à l'accueil 30 min avant le début de la séance pour rencontrer l'intervenant.

⇒ Sur Rendez-vous :

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Férié
4 Café Expression 14H-15H30	5 Marche 14H-15H30	6 Socio-esthétique « Relooking » 9H30-11H30	7 Sophrologie 10H-11H30 Gymnastique 14H30-16H	8 Art thérapie 14H-16H30
11 Pratique de la pleine conscience 10H-11H30 Relaxation 14H-15H	12 Gestion des angoisses Séance 1 9H45-11H45 Marche 14H-15H30	13	14 Hypnose 9H45-11H45 Gymnastique 14H30-16H	15 Atelier Goûter 14H30-16H30
18 Art thérapie 9H30-12H AMMA ASSIS (SUR RDV) 14H-17H	19 Gestion des angoisses Séance 2 9H45-11H45 Marche 14H-15H30	20 Socio-esthétique « Produit ménager fait maison » 14H30-16H30	21 Gymnastique 14H30-16H	22 Café Expression « l'hormonothérapie » 10H15-11H45
25 Relaxation 10H-11H Sophrologie 14H30-16H	26 Gestion des angoisses Séance 3 9H45-11H45 Marche 14H-15H30	27	28 Gymnastique 14H30-16H	29 Pratique de la pleine conscience 10H-11H30 Atelier Goûter 14H30-16H30