


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Art Thérapie 9H30-12H Café Expression « Cancer, une redécouverte de soi » 14H-15H30	2 Atelier « Se libérer pour s'épanouir » 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30	3	4 GYMNASTIQUE 14H30-16H Atelier Goûter 14h30-16h30	5 Atelier Alimentation Cancer 14H-16H
8 Relaxation 10H-11H Atelier Mars Bleu « Confection Porte clés » 14H-16H	9 Pratique pleine conscience 10H-11H30 Marche 14H00-15H30	10	11 Sophrologie 10H-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	12 Socio-esthétique « Soins du visage » 9H30-11H30 Atelier créatif 14H-16H
15 Art Thérapie 14H-16H30	16 Marche 14H00-15H30 Pratique pleine conscience 14H-15H30	17 AMMA ASSIS (sur RDV) 9H-12H	18 Sophrologie 10H-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	19 Café Expression 10H15-11H45 Atelier Alimentation Cancer 14H-16H
22 Relaxation 10H-11H Atelier Mars Bleu « Confection Porte clés » 14H-16H	23 Marche 14H00-15H30 Atelier Goûter 14h30-16h30	24	25 Atelier « Se libérer pour s'épanouir » 9H30-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	26 Socio-esthétique « Produit cosmétique fait maison » 14H30-16H30

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 la salle Hautecoeur rue Jules Ferry 62400 BETHUNE(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