



## 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 Hautecœur rue Jules Ferry 62400 BETHUNE( sur prescription médicale)**
-  Pour une 1<sup>ère</sup> 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
- **Temps convivial créatif avec une bénévole \***

 vacances scolaires

### ⇒ Sur Rendez-vous :

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 <b>Marche au Terril de Pinchonval</b> 9H15-10H45 <b>Marche</b> 14H-15H30	3	4 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	5
8 <b>Café Expression</b> 10H15-11H45 <b>Art Thérapie</b> 14H-16H30	9 <b>Marche</b> 14H-15H30	10 <b>Socio-esthétique « Maquillage »</b> 9H30-11H30 <b>Pratique pleine conscience</b> 14H-15H30	11 <b>Sophrologie</b> 10H-11H30 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	12 <b>Bouquins Potins</b> 14H-16H
15 <b>Relaxation</b> 10H-11H	16 <b>Se libérer pour s'épanouir</b> 9H30-11H30 <b>Marche</b> 14H-15H30	17	18 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	19 <b>Temps convivial créatif *</b> 14H-16H30
22 <b>Pratique pleine conscience</b> 10H-11H30	23 <b>Socio-esthétique « Epilation »</b> 9H30-11H30 <b>Marche</b> 14H-15H30	24	25 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	26 <b>Atelier « Recettes Brunch »</b> <b>Art Thérapie</b> 9H30-12H00 <b>Café Expression « L'Hormonothérapie »</b> 14H-15H30
29 <b>Relaxation</b> 10H-11H <b>Sophrologie</b> 14H30-16H	30 <b>Atelier « Recettes Brunch »</b> <b>Marche</b> 14H-15H30	31 <b>Amma-Assis (sur RDV)</b> 14H-17H		