


2021	mars		ACTIVITES ETINCELLE DE LA SAMBRE			
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAM	DIM
01	02	03	04	05	06	07
	Sophrologie 10h-10h50 et 11h-11h50		Socio-Esthétique RDV IND 10h-11h 11h15-12h15			
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30		Créations Manuelles 14h-17h	Art-Thérapie 14h-16h			
08	09	10	11	12	13	14
	Sophrologie 10h-10h50 et 11h-11h50			Plaisirs et dégustations "Italien" 10h-12h		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Yoga du Rire 14h-16h	Créations Manuelles 14h-17h		APA 14h30-16h		
15	16	17	18	19	20	21
	Sophrologie 10h-10h50 et 11h-11h50		Socio-Esthétique RDV IND 10h-11h 11h15-12h15			
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30		Créations Manuelles 14h-17h	Art-Thérapie 14h-16h	APA 14h30-16h		
22	23	24	25	26	27	28
	Sophrologie 10h-10h50 et 11h-11h50			Plaisirs et dégustations "Chinois" 10h-12h		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Aromathérapie "Shampooing solide" 14h-16h	Créations Manuelles 14h-17h	Socio Esthétique groupe "Prendre soin de sa peau et de ses muqueuses" 14h-16h	APA 14h30-16h		
29	30	31	01	02	03	04
	Sophrologie 10h-10h50 et 11h-11h50					
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30		Créations Manuelles 14h-17h				

NOTES : ATTENTION ! Port du MASQUE et Lavage des MAINS OBLIGATOIRES + DÉSINFECTION du matériel utilisé

REPRISE DES ATELIERS EN GROUPE DANS NOS LOCAUX 3 à 4 PERS MAXI

Ateliers sur réservation UNIQUEMENT, auprès de Sophie au 03.27.64.34.50 ou au 07.83.57.56.47

Spécificités ateliers : Apa : eau + serviette + paire de chaussure de sport propre + certificat médical - Sophrologie : drap de bain + plaid + coussin - Diététique : Boîtes de transport alimentaire - Socio-esthétique : le "sans contact" amène à des séances d'auto-massage, ongleries, diagnostic peau...

Atelier individuel : Port par l'intervenante du masque + blouse (à usage unique)

La reflexologie a lieu sur RDV le samedi au cabinet de Mme Machut Anne