

## 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<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

### ⇒ Sur Rendez-vous :

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 <b>Socio-esthétique « Manucure »</b> 9H30-11H30 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	2  Atelier créatif 14H-16H30
5 Férié	6 <b>Marche</b> 14H00-15H30	7	8 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	9 <b>Café Expression</b> 10H15-11H45
12 <b>Relaxation</b> 10H-11H <b>Sophrologie</b> 14H30-16H	13 <b>Marche</b> 14H00-15H30 <b>Pratique pleine conscience</b> 14H-15H30	14  Se libérer pour s'épanouir 14H-16H	15  <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	16 <b>Art Thérapie</b> 9H30-12H <b>Atelier Goûter</b> 14h30-16h30
19  <b>Art Thérapie</b> 14H-16H30	20  <b>Marche</b> 14H00-15H30	21	22 <b>AMMA ASSIS</b> 30 minutes (sur RDV) 9H-12H <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H <b>Sophrologie</b> 14H30-16H	23 <b>Café Expression « Confiance en soi, nos ressources »</b> 10H15-11H45 <b>Art Thérapie</b> 14H-16H30
26  <b>Relaxation</b> 10H-11H	27 <b>Atelier « Covid et Santé »</b> 10H-11H30 <b>Marche</b> 14H00-15H30	28  <b>Socio-esthétique « Relooking »</b> 14H30-16H30	29 <b>Pratique pleine conscience</b> 10H-11H30 <b>GYMNASTIQUE</b> 14H30-16H	30  <b>Atelier Goûter</b> 14h30-16h30