

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)
- **L'Aquagym** a lieu au centre aquatique de Béthune

 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 Marche 14H00-15H30	2	3 GYMNASTIQUE 14H30-16H	4 Atelier Goûter 14H30-16H30
7 Initiation au Qi Gong 10h-11h30 Café Expression 14H-15H30	8 Atelier « Reprise du travail » Séance 1 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30	9 Pratique pleine conscience 9H30-10H45 Atelier Santé Covid « Gestes Barrières » 14h-15h30	10 Se libérer pour s'épanouir 9H30-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	11 Art Thérapie 9H30-12H Atelier créatif 14H-16H30
14 Relaxation 10H-11H Aquagym 16H-17H	15 Atelier « Reprise du travail » Séance 2 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30	16 Amma Assis 30 minutes (sur rendez vous) 9H-12H	17 Sophrologie 10H-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	18 Atelier Goûter 14H30-16H30
21 Art Thérapie 14H-16H30 Aquagym 16H-17H	22 Atelier « Reprise du travail » Séance 3 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30	23 Atelier Santé Covid « Infos et Intox » 14h-15h30	24 GYMNASTIQUE 14H30-16H	25 Café Expression « hormonothérapie » 10H15-11H45
28 Relaxation 10H-11H Sophrologie 14H30-16H Aquagym 16H-17H	29 Atelier « Reprise du travail » Séance 4 9H30-11H30 Pratique pleine conscience 14H30-15H45	30 Socio-esthétique « Produit ménager fait maison » 15h30-17h30		