



## ACTIVITES ETINCELLE DE LA SAMBRE

2021		septembre				
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	01	02	03	04	05
		X	APA 11h-12h30	X		
		X	Art-Thérapie 14h30-16h	X		
06	07	08	09	10	11	12
X	Sophrologie 10h30-11h30	X	Socio-Esthétique RDV IND 10h-11h 11h15-12h15 ----- APA 11h-12h30	Plaisirs et dégustations "Repas Indien" 10h-12h		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	X	X	X	X		
13	14	15	16	17	18	19
X	Sophrologie 10h30-11h30 ----- 11h30-12h30 Découverte du yogathérapie	X	APA 11h-12h30	X		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Naturopathie "Yoga du Rire" 14h-16h	X	Socio Esthétique groupe "Prendre soin de son visage au quotidien" 14h-16h	X		
20	21	22	23	24	25	26
X	Sophrologie 10h30-11h30	X	APA 11h-12h30	Plaisirs et dégustations "Farcies" 10h-12h		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	X	Découverte du coaching de vie 14h-16h	Art-Thérapie 14h30-16h	X		
27	28	29	30	01	02	03
X	Sophrologie 10h30-11h30	X	Socio-Esthétique RDV IND 10h-11h 11h15-12h15 ----- APA 11h-12h30			
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Naturopathie "Aroma de l'hiver" 14h-16h	X	X			

**Notes : Port du masque et lavage des mains obligatoires  
+ désinfection du matériel utilisé**

Spécificités ateliers : Apa : eau + serviette + paire de chaussure de sport propre + certificat médical

Sophrologie : drap de bain + plaid + coussin

Diététique : Boîtes de transport alimentaire

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

Le réflexologie se fera sur RDV le samedi au cabinet de Mme Machut Anne

Le soutien psychologique se fera sur RDV au cabinet de Mme Coste Odile

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