



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				<b>1</b> Equithérapie 14H-15H30
<b>4</b> Relaxation 10H-11H Café Expression « crainte de la récidive » 14H-15H30 Aquagym 16H-17H	<b>5</b> Pratique pleine conscience 9H30-10H30 Marche 14H00-15H30	<b>6</b> Socio-esthétique « Maquillage » 14H30-16H30	<b>7</b> GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>8</b> Atelier Confection Porte-clés Octobre Rose 14H-16H30 Atelier Goûter 14H30-16H30
<b>11</b> Aquagym 16H-17H	<b>12</b> Se libérer pour s'épanouir 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30 AMMA ASSIS ( SUR RDV 30 min) 14H-17H	<b>13</b> Relaxation 10H30-11H30	<b>14</b> Sophrologie 10H-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>15</b> Art Thérapie 14H-16H30 Equithérapie 14H-15H30
<b>18</b> Socio-esthétique « Epilation » 9H30-11H30 Aquagym 16H-17H	<b>19</b> Marche 14H00-15H30	<b>20</b> Initiation Qi Gong 10H-11H30	<b>21</b> GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>22</b> Café Expression 10H15-11H45 Atelier Goûter 14H30-16H30
<b>25</b> Art Thérapie 9H30-12H Relaxation 16H-17H	<b>26</b> Sophrologie 10H-11H30 Marche Rose 14H00-15H30	<b>27</b>	<b>28</b> Aquagym 9H-10H GYMNASTIQUE 14H30-16H	<b>29</b> Pratique pleine conscience 14H30-15H30


## 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 du 3<sup>ème</sup> âge rue de la Tannerie Béthune ( sur prescription médicale)
- **L'aquagym** a lieu au centre aquatique de Béthune

 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