


2021	octobre		ACTIVITES ETINCELLE DE LA SAMBRE			
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
27	28	29	30	01	02	03
					Salon du Handicap 9H-19H Gare Numérique de Jeumont	
04	05	06	07	08	09	10
	Sophrologie 10h30-11h30		APA 11h-12h30	Plaisirs et dégustations "Menu Automne" 10h-12h	Octobre Rose Organisé par la Mairie dans le centre ville de Maubeuge	
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30			Art-Thérapie 14h30-16h			
11	12	13	14	15	16	17
	Sophrologie 10h30-11h30 ----- Socio-Esthétique RDV IND 10h-11h / 11h15-12h15		APA 11h-12h30			
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Naturopathie "Massage assis" 14h-16h		Socio Esthétique groupe "Apprendre à dessiner ces sourcils" 14h-16h			
18	19	20	21	22	23	24
	Sophrologie 10h30-11h30		APA 11h-12h30	Plaisirs et dégustations "Bienvenue à Bord" 10h-12h		
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Socio-Esthétique RDV IND 14h-15h 15h15-16h15		Art-Thérapie 14h30-16h			
25	26	27	28	29	30	31
	Sophrologie 10h30-11h30		APA 11h-12h30			
Activité Physique et Sportive avec Nabil 14h-15h30	Naturopathie "Création huiles et aroma de la douleur" 14h-16h					

Notes : Pass Sanitaire obligatoire

Bonne nouvelle : la convivialité reprend tous les lundis et jeudis de 14H à 17H !
 Spécificités ateliers : Apa : eau + serviette + paire de chaussure de sport propre + certificat médical
 Sophrologie : drap de bain + plaid + coussin
 Atelier individuel : Port par l'intervenante du masque + blouse (à usage unique)
La reflexologie 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
 Sur RDV également à l'association : coaching de vie avec Mme Debesselle Karine
 et accompagnement social avec Mr Mastia Olivier
 Ateliers sur réservation **UNIQUEMENT**, auprès de Sophie au 03.27.64.34.50 ou au 07.83.57.56.47