

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^{ème} âge rue de la Tannerie Béthune (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	2 AMMA ASSIS (SUR RDV 30 min) 9H-12H GYMNASTIQUE 14H30-16H	3 Art Thérapie 9H30-12H Equithérapie 14H-15H30
6 Sophrologie 10H-11H30 Atelier Goûter 14H30-16H30 Aquagym 16H-17H	7 Pratique pleine conscience 9H30-10H30 Marche 14H00-15H30	8	9 Socio-esthétique « Maquillage de Fête » 9H30-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	10 Atelier Créatif Avec Isabelle 14H-16H30
13 Relaxation 10H-11H Aquagym 16H-17H	14 Se libérer pour s'épanouir 9H30-11H30 Marche 14H00-15H30	15	16 Socio-esthétique « Bougie Naturelle Noël » 9H30-11H30 GYMNASTIQUE 14H30-16H	17 Café Expression 10H15-11H45 Equithérapie 14H-15H30 Atelier Goûter 14H30-16H30
20 Relaxation 10H-11H Art Thérapie 14H-16H30	21 Sophrologie 10H-11H30 Marche 14H00-15H30	22 Qi GONG 10h à 11h30	23 Aquagym 9H-9H45	24
27	28	29	30	31