



Permanences le Lundi au Vendredi
de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à
17h00 (Sur Rendez-Vous)

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 à Noeux les Mines**



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
- Un sophrologue

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 FÉRIÉ	2 QI GONG 14h00-15h30	3 Socio-esthétique « Fabrication d'un savon » 9h00-11h00 Gymnastique 14h30-16h00	4 Équithérapie 14h00-15h30
7 Café Expression 14h00-15h30 Aquagym 16h15-17h15	8 Amma-Assis (sur RDV 30 mn) 9h00-12h00 Marche 14h00-15h30	09 Relaxation 14h00-15h00	10 Sophrologie 14h30-15h30 Gymnastique 14h30-16h00	11 FÉRIÉ
14 Art thérapie 9h30-12h00 Aquagym 16h15-17h15	15 Marche 14h00-15h30 Atelier goûter 14h30-16h30	16 Hypnose 10h00-11h30	17 Méditation pleine conscience 14h00-15h00 Gymnastique 14h30-16h00	18 Équithérapie 14h00-15h30
21 Art thérapie 14h00-16h30 Aquagym 16h15-17h15	22 Sophrologie 10h00-11h00 Atelier goûter 14h30-16h30 Marche 14h00-15h30	23 Se libérer pour mieux s'épanouir 14h00-16h00	24 Gymnastique 14h30-16h00	25 Café Expression « Cancer et projets » 10h15-11h45
28 Relaxation 10h30-11h30 Aquagym 16h15-17h15	29 Marche 14h00-15h30	30 Socio-esthétique «Manucure de fête» 14h00-16h00		