



Permanences du 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<sup>ème</sup> âge rue de la Tannerie Béthune ( sur prescription médicale)**

- **L'aquagym a lieu à BETHUNE** 

 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
- Un sophrologue

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3 <b>Café Expression</b> 14h00-15h30 <b>Marche</b> 14h00-15h30	4	5 <b>Relaxation</b> 10h00-11h00 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	6
9 <b>Socio-esthétique « Relooking »</b> 9h30-11h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	10 <b>Marche</b> 14h00-15h30	11 <b>Sophrologie</b> 10h00-11h00 <b>Qi Gong</b> 14h00-15h30	12 <b>Amma-Assis sur RDV</b> 9h00-12h00 <b>Atelier cuisine</b> 09h30-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	13 <b>Art thérapie</b> 9h30-12h00 <b>Sophrologie</b> <b>Sommeil (1sur2)</b> 14h00-15h30
16 <b>Art thérapie</b> 14h00-16h30 <b>Atelier cuisine</b> 14h30-16h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	17 <b>Marche</b> 14h00-15h30	18 <b>Hypnose</b> 10h00-11h30	19 <b>Relaxation</b> 10h00-11h00 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	20 <b>Café Expression</b> 14h00-15h30
23 <b>Méditation</b> 10h00-11h00 <b>Sophrologie</b> 14h30-15h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	24 <b>Socio-esthétique « Soin du visage »</b> 9h30-11h30 <b>Marche</b> 14h00-15h30	25 <b>Relaxation</b> 14h00-15h00	26 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	27
30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	31 <b>Retour à la vie sociale</b> 9h30-11h30 <b>Marche</b> 14h00-15h30			

Association Prevart 42-48 Rue d La Ferme du Roy 62400 BETHUNE

Coordinateur : Thomas LAURENT

Assistantes de Coordination : Delphine LORENSKI et Laëtitia PRZYBYLSKI

Hôtesse d'Accueil : BOUTRINGAIN Assia, DEPLANQUE Laura

Tel : 03 21 68 80 80 / SMS: 06 36 49 54 87  
(Merci de signer vos messages)  
erc@prevart.fr