



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
		1	2 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	3 <b>Équithérapie</b> 14h00-15h30
6 <b>Relaxation</b> 10h30-11h30 <b>Café Expression</b> 14h00-15h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	7 <b>Marche</b> 14h00-15h30	8 <b>Qi Gong</b> 10h00-11h30	9 <b>Socio-esthétique</b> <b>« Produit ménager maison »</b> 9h30-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00 <b>Atelier Cuisine</b> 14h30-16h30	10 <b>Art thérapie</b> 14h00-16h30
13 <b>Hypnose</b> 14h00-15h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	14 <b>Retour à la vie sociale 5 sur 6</b> 9h30-11h30 <b>Marche</b> 14h-15h30	15 <b>Amma-Assis</b> <b>(sur RDV 30 mn)</b> 9h00-12h00	16 <b>Relaxation</b> 10h30-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	17 <b>Équithérapie</b> 14h00-15h30
20 <b>Art thérapie</b> 09h30-12h00 <b>Sophrologie</b> 14h30-15h30 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	21 <b>Retour à la vie sociale 6 sur 6</b> 9h30-11h30 <b>Socio-esthétique</b> <b>« Produit cosmétique maison »</b> 14h-16h <b>Marche (Libre)</b> 14h-15h30	22	23 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	24
27 <b>Méditation</b> 10h00-11h00 <b>Aquagym</b> 16h00-17h00	28 <b>Café Expression</b> 10h15-11h45 <b>Marche</b> 14h-15h30	29 <b>Sophrologie</b> 10h30-11h30	30 <b>Relaxation</b> 10h30-11h30 <b>Gymnastique</b> 14h30-16h00	31 <b>Atelier créatif</b> <b>« Pâques »</b> 14h00-16h30