

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	2 10h - 12h Café Papotage	3	4 10h - 12h Ateliers Socio Esthétique Noël sérénité: atelier "fait maison" 13h-16h RDV Socio Esthétique 14h30 - 15h30 Marche Oxygène 16h - 17h Sophrologie	5 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 - 16h30 Yoga 2 17h30 Atelier culinaire ONCOOK Manque d'appétit & Diarrhée
8 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	9 14h - 15h Groupe de Parole	10	11 10h - 12h Atelier Socio Coiffure 13h-16h RDV Socio Esthétique 14h30 - 15h30 Marche Oxygène 16h - 17h Sophrologie 19h repas de Noël au Pré Martinet "Auberge espagnole"	12 10h - 12h Art Thérapie 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 - 16h30 Yoga 2
15 8h30 - 17h45 RDV Réflexologie plantaire 9h30 - 10h30 Apa 1 10h45 - 11h45 APA 2	16 10h - 11h Café Papotage 11h - 12h Café Sexo	17 14h - 15h30 Atelier Mémoire	18 9h-16h 4 RDV Socio Esthétique 14h30 - 15h30 Marche Oxygène 16h - 17h Sophrologie 17h30 Atelier culinaire ONCOOK Douleur & Cancer (spécial hiver)	19 9h - 12h 3 RDV SHIATSU 14h15 - 15h15 Yoga 1 15h30 16h30 Yoga 2
22 14h - 15h Café Sexo "homme, sweet homme"pour vous messieurs	23 10h - 12h Café Papotage	24	25	26
29	30	31		

SOINS INDIVIDUELS
SUR RENDEZ VOUS

17 RUE DU PRÉ
MARTINET
60000 BEAUVAIS

INSCRIPTION AUX ATELIERS
PAR MAIL OU PAR SMS
AU 07 60 60 35 17
coordination.erc.perspectives
@gmail.com