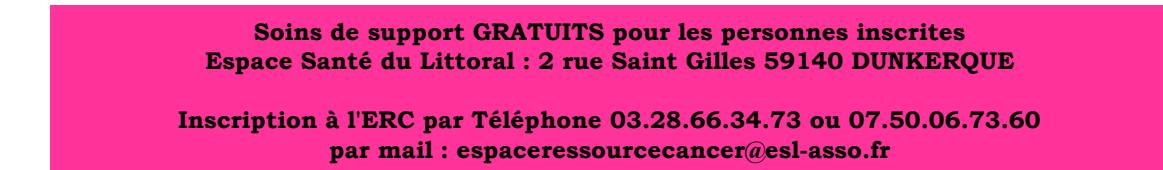


Planning des soins de support ERC Janvier 2026



JEUIDI 1					VENDREDI 2				
					FERMÉ				
LUNDI 5	MARDI 6	MERCREDI 7	JEUDI 8	VENDREDI 9					
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA ludique (Stade Tribut) (voir mail) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30	Marche Nordique 9h00 à 10h30					
LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16					
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche Nordique 9h00 à 10h30					
Atelier mémoire 9h30 à 11h30	APA ludique (Stade Tribut) (voir mail) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	JEUDI 15	VENDREDI 16					
LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22	VENDREDI 23					
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA ludique (Stade Tribut) (voir mail) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Yoga du visage" Amener de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30	Marche Nordique 9h00 à 10h30					
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Soins socio-esthétiques individuels Amener une serviette L'après-midi sur rendez-vous	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	Marche adaptée 10h30 à 12h00					
LUNDI 26	MARDI 27	MERCREDI 28	JEUDI 29	VENDREDI 30					
APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00	Atelier Socio Esthétique "Graisses, sucres, le vrai du faux" 14h00 à 16h00	Marche Nordique 9h00 à 10h30					
	APA ludique (Stade Tribut) (voir mail) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Atelier nutrition	Marche adaptée 10h30 à 12h00					
	Soins socio-esthétiques individuels Amener une serviette L'après-midi sur rendez-vous								

Rendez-vous individuels possibles sur demande : sexothérapeute, aide à l'arrêt du tabac, conseillères conjugales, médiatrice santé...