




2026		février		 		ACTIVITES ETINCELLE DE LA SAMBRE		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
02	03	04	05	06	07	08		
	Sophrologie 10h30-11h30			Plaisirs et dégustations "Crêpes" 10h-12h				
	Naturopathie "Huiles essentielles du stress avec fabrication d'un inhalateur" 14h-16h	Café Papote/ Atelier créatif animé par Claude A partir de 14H	QI GONG 14h-15h15 Socio-Esthétique Groupe "Maquillage correcteur et lumineux" 14h-16h Socio-Esth IND 16h-17h	APA 14h-15h30				
09	10	11	12	13	14	15		
	Sophrologie 10h30-11h30							
		Café Papote/ Atelier créatif animé par Claude A partir de 14H	Atelier Mémoire 14h-16h	APA 14h-15h30				
16	17	18	19	20	21	22		
	Reflexologie 13h-14h-15h-16h	Café Papote/ Atelier créatif animé par Claude A partir de 14H	Socio-Esthétique RDV IND 14h-15h-16h	APA 14h-15h30				
23	24	25	26	27	28	01		
	Sophrologie 10h30-11h30			Plaisirs et dégustations "Nouvel An Chinois" 10h-12h				
	Naturopathie "Massages assis" 14h-16h	Café Papote/ Atelier créatif animé par Claude A partir de 14H	QI GONG 14H-15H15	APA 14h-15h30				
Ateliers gratuits sur réservation uniquement, auprès de Sophie au 03.27.64.34.50 ou au 07.83.57.56.47  Spécificités ateliers : APA : eau + serviette + chaussures de sport propres + certificat médical Sophrologie : drap de bain + plaid + coussin Socio-esthétique individuel : 2 gants de toilette Réflexologie : 1 serviette			Ateliers à la demande et sur RDV : Accompagnement social / soutien psychologique  Permanences : Centre Gray Maubeuge tous les lundis  Soins de support à la maison de santé d'Aulnoye-Aymeries sur réservation au 06,23,20,13,87					