

Avril 2026



Espace François Mitterrand
FOURMIES

Inscriptions par SMS
06.23.20.13.87

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3 10H - 11H30 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "SE REMETTRE EN MOUVEMENT" 14H - 15H SOPHROLOGIE "DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE"
6	7 RÉFLEXOLOGIE RDV IND 14H-15H-16H	8	9	10 14H - 15H SOPHROLOGIE "CHASSER LES TENSIONS"
13	14	15	16	17 10H - 11H30 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "RENFORCEMENT MUSCULAIRE" 14H - 15H SOPHROLOGIE "TROUVER UN ÉTAT DE DÉTENTE"
20	21 10H30 - 12H30 SOCIO- ESTHÉTIQUE COLLECTIF " MIEUX VIVRE LES EFFETS DE LA MALADIE" SOCIO-ESTHÉTIQUE RDV INDIVIDUEL 14H - 15H - 16H - 17H	22	23	24 14H - 15H SOPHROLOGIE "ACTIVER SA VITALITÉ"
27	28 14H - 16H ATELIER NATUROPATHIE " GESTION DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ ET ANGOISSES"	29	30	

A la demande et sur rendez-vous :
Accompagnement social
Soutien psychologique
Accompagnement diététique