

Mai 2026



Maison de Santé d'Aulnoye-Aymeries

Inscriptions par SMS
06.23.20.13.87

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 10H - 11H30 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉE"	5	6 9H45 - 11h30 Art-thérapie Atelier "Un temps pour soi et son corps"	7 10H - 11H SOPHROLOGIE "APPRENDRE À LÂCHER PRISE"	8
11 10H - 11H30 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "MOUVEMENT ET COORDINATION" 14H - 16H SOCIO-ESTHÉTIQUE EN GROUPE " SE PROTÉGER DU SOLEIL" RDV INDIVIDUEL SOCIO-ESTHÉTIQUE 16H	12 14H- 16H NATUROPATHIE "AUTOMASSAGE DU VISAGE ET HUILES VÉGÉTALES"	13 9H45 - 11h30 Art-thérapie Atelier "Un temps pour soi et son corps"	14 FERIE	15
18 10H - 11H30 ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE "POSTURE ET RENFORCEMENT"	19 RÉFLEXOLOGIE RDV IND 13H30-14H30-15H30	20 9H45 - 11h30 Art-thérapie Atelier "Un temps pour soi et son corps"	21 10H - 11H SOPHROLOGIE "GÉRER LA DOULEUR"	22 9H30 - 11H30 ATELIER DIÉTÉTIQUE "ALIMENTATION ET GESTION DES ÉMOTIONS"
25 FERIE	26 SOCIO-ESTHÉTIQUE RDV INDIVIDUELS 14H - 15H - 16H	27 10h "Marche du mois" Départ : parking de la centrale; Route de Pantegnies, Pont sur Sambre	28 10H - 11H SOPHROLOGIE "APPRENDRE À GÉRER SON SOMMEIL"	29 17H À 19H GROUPE DE PAROLE ET D'ECOUTE DES AIDANTS

Dimanche 10 Mai : Jogging des Aulnes
Randonnées Pédestre 7 km
Départ libre entre 8h30 et 9h30

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