

COVID-19 : masque obligatoire en permanence à l'intérieur

On peut enlever le masque à l'extérieur en gardant une distance d'1m50 entre soi.

ACTIVITÉS MME

été 2020

au 30/6/2020

Inscriptions sur place ou par téléphone 071 42 11 34 les jours d'ouverture - Ouverture sans interruption les lundis, mardis à partir du 14 juillet, et jeudis entre 9h30 et 17h00 : Bienvenue ☺ Coût par activité : 2 € -

En fluo, les activités collectives – Programme évolutif ☺

LUNDI 6 juillet	MARDI à partir du 14 juillet	JEUDI 9 juillet
<p>10h00 et 11h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>10h, 11h et 12h : Sophrologie avec Annie D.</p> <p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.)</p> <p>10h30 à 12h30 : Hypnose avec Pascal S. (8 p. max.)</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin</p> <p>14h00 à 15h00 : Rencontre : « La période du confinement a été inédite. Parlons-en ... » (6p. max) Avec Thérèse J. et Marc D.</p> <p>14h00 à 15h00 Gymnastique Rose Pilates pour DAMES avec Charlotte (4 p. max.)</p>		<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>14h à 15h : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>14h30 à 16h30 : JARDIN MME : découverte et entretien collectif avec Elodie</p> <p>15h15 à 16h15 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>18h : Marche nordique : voir info détaillée</p>

LUNDI 13 juillet	MARDI 14 juillet	JEUDI 16 juillet
<p>10h00 et 11h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>10h, 11h et 12h : Sophrologie avec Annie D.</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès</p>
<p>14h00 à 15h00 Gymnastique Rose Pilates pour DAMES avec Charlotte (4 p. max.)</p>		<p>14h à 15h : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>15h15 à 16h15 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p>
		<p>18h : Marche nordique : voir info détaillée</p>

LUNDI 20 juillet	MARDI 21 juillet	JEUDI 23 juillet
<p>10h00 et 11h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>10h, 11h et 12h : Sophrologie avec Annie D.</p>	<p>Jour de fête 😊</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>
<p>10h30 à 12h30 : Hypnose avec Pascal S.</p>		<p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.)</p>		<p>11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>		<p>14h à 15h : YOGA avec Angélique (4p. max)</p>
<p>13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin</p>		<p>14h à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence libre</p>
<p>14h00 à 15h00 Gymnastique Rose Pilates pour DAMES avec Charlotte (4 p. max.)</p>	<p>15h15 à 16h15 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p>	
	<p>18h : Marche nordique : voir info détaillée</p>	

LUNDI 27 juillet	MARDI 28 juillet	JEUDI 30 juillet
10h00 et 11h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.	9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.	9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.
10h, 11h et 12h : Sophrologie avec Annie D.	11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)	10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita
10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.)	11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès	10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)
10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno	14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)	11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès
13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin		14h à 15h : YOGA avec Angélique (4p. max)
14h00 à 15h00 Gymnastique Rose Pilates pour DAMES avec Charlotte (4 p. max.)		15h15 à 16h15 : YOGA avec Angélique (4p. max)
		18h : Marche nordique : voir info détaillée