

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 20/7/2020 : programme évolutif, renseignez vous ...

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 ☺ En complément, vous pouvez participer à des séances d'**AQUAGYM à l'IMTR**, les lundis, mercredis et vendredis matin : prendre contact obligatoirement avec les kinés au 071 10 81 81. 2 €/ séance – Certificat obligatoire.

| LUNDI 27 juillet | MARDI 28 juillet | JEUDI 30 juillet |
|---|--|---|
| 10h00, 11h00 et 12h00 : 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. |
| 10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.) | 11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max) | 10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita |
| 13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin | 11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès | 10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max) |
| 14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.) | 14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.) | 11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès |
| | | 13h30 à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max) |
| | | 14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max) |
| | | 18h : Marche nordique : voir info détaillée |

| LUNDI 3 août | MARDI 4 août | JEUDI 6 août |
|--|--|---|
| 10h00, 11h00 et 12h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R. | 9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L. | 9h30 à 10h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max) |
| 10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.) | 14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.) | 10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita |
| 13h00, 14h30 et 16h00 : Réflexologie plantaire avec Agnès | | 10h30 à 12h45 : Hypnose avec Pascal S. 8 p. max |
| 14h à 15h : Rencontre autour de ... Que faire de mes émotions ? La colère ... Avec Marc D. et Thérèse J. (6 p. max.) | | 13h00, 14h30 et 16h00 : Réflexologie plantaire avec Agnès |
| 14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.) | | 13h30 à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max) |
| 14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona | | 14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max) |
| | | 18h : Marche nordique : voir info détaillée |

| LUNDI 10 août | MARDI 11 août | JEUDI 13 août |
|---|--|--|
| <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.)</p> <p>14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.)</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p> | <p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>13h00, 14h30 et 16h00 : Réflexologie plantaire avec Agnès</p> <p>14h à 16h30 : Atelier PARFUM de SOIN avec Pascale (6 p. max.) <i>Composer son parfum à base d'huiles essentielles 😊</i></p> | <p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>13h30 à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre - présence libre - places limitées</p> <p>14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>18h : Marche nordique : voir info détaillée (dernière séance de l'été)</p> |

| LUNDI 17 août | MARDI 18 août | JEUDI 20 août |
|---|--|---|
| 10h00, 11h00 et 12h00 : 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. |
| 10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.) | 11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max) | 9h30 à 10h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max) |
| 14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.) | NOUVEAU 13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. (max 6 p.) Cycle de 8 séances : 1 ^{ère} séance sur 8 | 10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita |
| | | 10h30 à 12h45 : Hypnose avec Pascal S. 8 p. max |
| | | 14h00 à 16h30 : Atelier créatif avec Elodie Je crée mon carnet Places limitées |
| | | 14h à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max) |
| | | 14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max) |

| LUNDI 24 août | MARDI 25 août | JEUDI 27 août |
|--|---|--|
| <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p> | <p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. Max 6 p. – Séance 2</p> <p>14h00 à 16h00 : Atelier floral avec Rita 6 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>10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence libre</p> |
| <p>14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.)</p> | | |
| LUNDI 31 août | MARDI 1 ^{er} septembre | JEUDI 3 septembre |
| <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin des mains ou des pieds avec Michèle R.</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p> <p>14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.)</p> | <p>Vive la rentrée 😊 ;-)</p> | |