

**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)	10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)
13h00 et 14h00 : Soin des mains et/ou conseils beauté avec Belgin	11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès	11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire avec Agnès
14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.)	14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)	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 <b>Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)
10h30 à 12h30 : <b>Expression par l'écriture</b> avec Marc D (4 p. max.)	14h à 16h30 : <b>Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)	10h00, 12h00 et 14h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Rita
13h00, 14h30 et 16h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Agnès		10h30 à 12h45 : <b>Hypnose</b> avec Pascal S. 8 p. max
14h à 15h : <b>Rencontre autour de ... Que faire de mes émotions ? La colère ...</b> Avec Marc D. et Thérèse J. (6 p. max.)		13h00, 14h30 et 16h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Agnès
14h00 à 15h00 : <b>Gymnastique Rose Pilates MIXTE</b> avec Charlotte (4 p. max.)		13h30 à 14h30 : <b>YOGA</b> avec Angélique (4p. max)
14h00, 15h00 et 16h00 : <b>Sophrologie</b> avec Oona		14h45 à 15h45 : <b>YOGA</b> avec Angélique (4p. max)
		18h : <b>Marche nordique : voir info détaillée</b>

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>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>
<p>14h00 à 15h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p. max.)</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p>		

LUNDI 17 août	MARDI 18 août	JEUDI 20 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>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p><b>NOUVEAU</b></p> <p>13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. (max 6 p.)</p> <p>Cycle de 8 séances : 1<sup>ère</sup> séance sur 8</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>9h30 à 10h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>10h00, 12h00 et 14h00 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h30 à 12h45 : Hypnose avec Pascal S. 8 p. max</p> <p>14h00 à 16h30 : Atelier créatif avec Elodie</p> <p>Je crée mon carnet</p> <p>Places limitées</p> <p>14h à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p> <p>14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max)</p>

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 <sup>er</sup> 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>	