

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

SEPTEMBRE 2020

au 27/8/2020

Inscriptions sur place ou par téléphone 071 42 11 34 les jours d'ouverture - -

Ouverture sans interruption les lundis, mardis et jeudis entre 9h30 et 17h00 : Bienvenue ☺

Coût par activité : 2 € ou 4 €.

En fluo, les activités collectives – En complément, 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 (carte à acheter à MME) – Certificat médical obligatoire. Pour la **MARCHE NORDIQUE *** : s'inscrire auprès de Nadine au 0477 920661

LUNDI 31 août	MARDI 1 ^{er} septembre Vive la rentrée ☺ ;-)	JEUDI 3 septembre
10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.	9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.	9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.
14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona	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.)	11h00, 13h30 et 14h30 : Coiffure chez Franca	10h30 à 12h45 : Hypnose avec Pascal S. 8 p. max
	13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. Max 6 p. – Séance 3	10h00 et 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale
		13h00, 14h30 et 16h00 : Réflexologie plantaire ou Massage partiel du corps avec Agnès
		13h30 à 14h30 : YOGA avec Angélique (4p. max)
		14h00 à 16h00 : Atelier Floral (complet) avec Rita
		14h45 à 15h45 : YOGA avec Angélique (4p. max)

LUNDI 7 septembre	MARDI 8 septembre	JEUDI 10 septembre
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h, 12h, 14h et 15h : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p> <p>11h à 12h : Histoire d'en RIRE : venez rire avec Isabelle 6 p max</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p> <p>16h00 à 17h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p.)</p> <p>17h00 à 18h00 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>11h00, 13h30 et 14h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. Max 6 p. – Séance 4</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h00 et 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</p>
LUNDI 14 septembre	MARDI 15 septembre	JEUDI 17 septembre
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p> <p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p. max.)</p> <p>14h00 à 16h30 : Atelier Jardin : je découvre et j'entretiens le Jardin de la MME Avec Elodie</p> <p>16h00 à 17h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p.)</p> <p>17h00 à 18h00 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>11h00 – 12h00 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>11h00, 13h30 et 14h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie L. et Annie D. Max 6 p. – Séance 5</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, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds ou haut du visage avec Christine L.</p> <p>10h30 à 12h45 : Hypnose avec Pascal S. 8 p. max</p> <p>14h à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 6p max.</p>

LUNDI 21 septembre	MARDI 22 septembre	JEUDI 24 septembre
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME</p> <p>10h, 11h, 12h, 14h et 15h : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p> <p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4p)</p> <p>14h à 15h : Rencontre autour de ... « A la MME, je reçois et j'apporte ... » Avec Marc D. et Thérèse J.</p> <p>15h00 à 16h0 : Histoire d'en RIRE : venez rire avec Isabelle</p> <p>16h00 à 17h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p.)</p> <p>17h00 à 18h00 : Marche nordique * : info MME.</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>9h30, 11h00 et 13h00 : Réflexologie plantaire ou Massage partiel du corps avec Agnès</p> <p>11h00, 13h30 et 14h30 : Coiffure chez Franca</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 6</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Annie L.</p> <p>10h00 et 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds ou haut du visage avec Christine L.</p> <p>10h30 à 11h30 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>11h00, 13h00 et 14h30 : Réflexologie plantaire ou Massage partiel du corps avec Agnès</p>
LUNDI 28 septembre	MARDI 29 septembre	JEUDI 1 ^{er} octobre
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>9h30, 11h00 et 13h00 : Réflexologie plantaire ou Massage partiel du corps avec Agnès</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p> <p>10h30 à 12h30 : Expression par l'écriture avec Marc D (4 p.)</p> <p>14h00, 15h00 et 16h00 : Sophrologie avec Oona</p> <p>16h00 à 17h00 : Gymnastique Rose Pilates MIXTE avec Charlotte (4 p.)</p> <p>17h00 à 18h00 : Marche nordique * : info MME.</p>	<p>9h30, 10h30 et 11h30 : Sophrologie avec Marc L.</p> <p>9h30 et 11h00 : Réflexologie plantaire ou Massage partiel du corps avec Agnès</p> <p>11h00, 13h30 et 14h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>13h30 – 15h30 : Sophrologie en collectif avec Annie D. Max 6 p. – Séance 7</p>	