



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Espace Parole 09h00 -12h00	Espace Parole 09h00 -12h00	Espace Parole 09h00 -12h00	Espace Parole 09h00 -12h00	Espace Parole 09h00 -12h00
SPORT PILATES Collectif 09h30 à 10h30	Diététicienne Entretiens Individuels 09h00 à 11h00	PETANQUE ou JEU DE QUILLES 09h-10h-11h	YOGA Collectif 09h30 à 11h00	Sport Stretching Collectif 09h30 à 10h30
SPORT PILATES Collectif 10h30 à 11h30	Gymnastique Douce Collectif 10h30 à 11h30			Sport Stretching Collectif 10h30 à 11h30
				Socio Esthéticienne Sur RDV 09h30 à 12h00
				Psychologue Sur RDV 09h00 à 12h00
Espace Parole 14h00 -17h00	Espace Parole 14h00 - 17h00	Espace Parole 14h00 -17h00	Espace Parole 14h00 -17h00	Espace Parole 14h00 -17h00
Socio Esthéticienne Sur RDV 14h00 à 16h00	YIN – YOGA Collectif 14h30 à 15h30	PSYCHOLOGUE Sur RDV 14h00 à 16h00	ATELIER D'ART 14h00 à 17h00	Renforcement Musculaire Collectif 14h00 à 15h00
ATELIER D'ART 14h00 à 17h00				ATELIER CHANT 15h00 – 16h30
PSYCHOLOGUE Groupe de Parole 14h30 à 16h00 Pour les aidants 1 ^{er} et 3 ^{ème} lundi de chaque mois Pour les patients 2 ^{ème} et 4 ^{ème} lundi de chaque mois	ASSITANTE SOCIALE Entretiens Individuels 14h00 à 17h00	ESPACE PAROLE ENFANT 14h00 – 16h00	YIN – YOGA Collectif 14h30 à 15h30	ESTHETICIENNE Sur RDV 14h00 à 16h30

Toutes les activités sont gratuites et libres d'accès.

Pour votre confort : pensez à ramener votre tapis, une serviette ou couverture lors des séances de sport.

POUR TOUTES LES ACTIVITES SPORTIVES (yoga, gym, pilâtes, stretching, yin-yoga, renforcement musculaire) un certificat médical original est obligatoire et à remettre au bénévole avant la 1^{ère} séance (pas de transmission par mail ni de photocopie). Sa validité est annuelle. Celui-ci est à demander auprès de votre médecin.