

# Planning du mois d'Octobre



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

**3**

9h-16h  
socio-esthétique

**4**

10h-11h  
cardio boxe  
11h-12h stretching  
14h-15h  
aquaform piscine

**5**

09h30-13h  
coiffeur  
14h 16h psychologue  
15h-16h  
sophrologue

**6**

10h-11h  
11h-12h  
yoga sur chaise  
13h 17h : psychologue

**7**

10h-11h: circuit training  
11h-12h pilâtes  
13h 16h : psychologue  
**14h30 16h : atelier culinaire**

**10**

9h-16h  
socio-esthétique

**11**

10h-11h  
cardio boxe  
11h-12h  
stretching  
14h-15h  
aquaform piscine

**12**

10h-13h coiffeur  
**12h30-13h30**  
**visite guidée MUCEM**  
15h-16h  
sophrologue

**13**

10h-11h  
11h-12h  
yoga sur chaise  
13h 17h : psychologue

**14**

10h-11h: circuit training  
11h-12h pilâtes

**17**

9h-16h  
socio-esthétique

**18**

10h-11h  
cardio boxe  
11h-12h  
stretching  
14h-15h  
aquaform piscine

**19**

10h-13h  
coiffeur  
15h-16h  
sophrologue

**20**

10h-11h  
11h-12h  
yoga sur chaise  
13h 17h : psychologue

**21**

10h-11h: circuit training  
11h-12h pilâtes

**24**

**14h 15h30**  
**atelier socio-esthétique Mème**

**25**

10h-11h  
cardio boxe  
11h-12h  
stretching

**26**

10h-13h  
coiffeur  
14h-16h  
psychologue

**27**

10h-11h  
11h-12h  
yoga sur chaise  
14h 16h psychologue

**28**

10h-11h: zumba  
11h-12h pilâtes