

2026 / 2027

MA MAISON BIEN-ÊTRE

LUNDI

Arts plastiques
14h - 17h

Diététique
9h - 17h

MARDI

Aquaform
14h-15h

Aquabike
16h-17h

Atelier culinaire
14h-16h

Atelier
Fin de parcours Yoga
construire sa routine
personnelle
14h-16h

Diététique
9h - 17h
Coaching emploi
13h30-16h45

MERCREDI

Cardio / renforcement
musculaire
10h-11h
Pilates
11h-12h
Sophrologie
14h-15h
Sophrologie
15h15-16h15

Coaching emploi
9h30-12h30
Coiffeur
9h30-12h30
Onco-esthétique
9h30-16h30
Soutien psychologique
9h30-13h30

JEUDI

Expression corporelle
10h-11h
Pilates
11h-12h
Yoga sur chaise
14h-15h
Yoga sur chaise
15h15-16h15

VENDREDI

Circuit training
10h-11h
Stretching
11h-12h
Atelier d'écriture
14h-16h
Groupe de parole
14h-16h
Atelier onco-esthétique
14h-17h

Onco-esthétique
9h30-16h30
Soutien psychologique
9h30-13h30

*activités collectives

*accompagnements individuels