

2025 / 2026

MA MAISON BIEN-ÊTRE

LUNDI

Danse 10h-11h
Pilates 11h-12h
Diététique (individuel)
13h30-15h
Théâtre 15h-17h

MARDI

Cardio 10h-11h
Pilates 11h-12h
Aquaform 14h-15h
Atelier culinaire
14h-16h
Accompagn. emploi
(individuel)
9h30-16h45

MERCREDI

Coiffeur
(individuel) 9h30-12h30
Onco-esthétique
(individuel) 9h30-16h30
Soutien psychologique
(individuel) 9h30-16h30
Sophrologie
14h30-15h30
Sophrologie
15h45-16h45

JEUDI

Yoga sur chaise
10h-11h
Yoga sur chaise
11h-12h
Atelier d'écriture
14h-16h

VENDREDI

Circuit training
9h30-10h30
Stretching
10h30-11h30
Stretching
11h30-12h30
Diététique (individuel)
13h30-16h OU
Atelier diététique
14h-16h

Danse 10h-11h
Pilates 11h-12h
Diététique (individuel)
13h30-15h
Accompagn. emploi
(individuel)
9h30-16h45

Cardio 10h-11h
Pilates 11h-12h
Aquaform 14h-15h
**Atelier automassage
& nidra** 14h-16h
Aquabike 16h-17h
Accompagn. emploi
(individuel)
9h30-16h45

Groupe de parole
10h-12h
Soutien psychologique
(individuel) 13h30-16h30
Onco-esthétique
(individuel) 9h30-12h30
Atelier onco-esthétique
14h-17h

Yoga sur chaise
10h-11h
Yoga sur chaise
11h-12h

Arts plastiques
9h30-12h30
Circuit training
9h30-10h30
Stretching
10h30-11h30
11h30-12h30
Sophrologie
14h30-15h30
15h45-16h45