

2026 / 2027

MA MAISON BIEN-ÊTRE

LUNDI

Arts plastiques
14h - 17h

Diététique
9h30 - 17h

MARDI

Aquaform
14h - 15h

Aquabike
16h - 17h

Atelier culinaire
14h - 16h

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

Diététique
9h30 - 12h30
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