

Merci de vous inscrire par mail : laholi@yahoo.com ou par téléphone au 05.58.44.47.03

Planning d'activités à La Holi : Semaine du 06 Décembre au 10 Décembre 2021

Lundi 06	Mardi 07	Mercredi 08	Jeudi 09	Vendredi 10	Sam	Dim
<p>Gym douce avec Albert de 11h à 12h (Présentiel – La Holi)</p> <p>Loisirs créatifs « Fabrication déco de Noël » avec Geneviève de 13h45 à 15h45 (Présentiel – La Holi)</p>	<p>Rose pilates avec Albert de 11h à 12h (Présentiel – La Holi)</p> <p>Soin socio-esthétique (maquillage correcteur, modelage, conseils...) avec Elodie de 14h à 16h30 (2 créneaux individuels en présentiel)</p>	<p>Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 10h à 15h (sur rendez-vous)</p> <p>Marche douce avec Elodie de 15h à 16h15 (Cité verte - Galimbes)</p>	<p>Yoga adapté avec Gaëtan de 10h à 11h (Présentiel – La Holi)</p> <p>Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 12h à 17h (sur rendez-vous)</p>	<p>Gym douce avec Albert de 10h30 à 11h30 (Présentiel – La Holi)</p> <p>Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 12h à 17h (sur rendez-vous)</p>		

Planning d'activités à La Holi : Semaine du 13 Décembre au 17 Décembre 2021

Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Sam	Dim
<p>Gym douce avec Albert de 11h à 12h (Présentiel – La Holi)</p> <p>Loisirs créatifs « Fabrication déco de Noël » avec Geneviève de 13h45 à 15h45 (Présentiel – La Holi)</p>	<p>Suivi diététique avec Pauline de 10h à 12h et de 14h à 16h (créneaux individuels en présentiel)</p> <p>Hypnose avec Isabelle (infirmière hypno-thérapeute) de 11h à 12h (1 créneaux individuels en présentiel)</p>	<p>Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 10h à 17h (sur rendez-vous)</p> <p>Rose pilates avec Albert de 13h30 à 14h30 (Présentiel – La Holi)</p>	<p>Yoga adapté avec Gaëtan de 10h à 11h (La Holi)</p> <p>Atelier « remue Méninges » de 10h à 11h</p> <p>~ Atelier « cohérence cardiaque » de 11h à 12h avec Eurydice (psychologue)</p> <p>Soutien psychologique avec Eurydice (psychologue) de 14h à 16h (2 créneaux en Individuel)</p>	<p>Gym douce avec Albert de 10h30 à 11h30 (Présentiel – La Holi)</p> <p>Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 14h à 17h (sur rendez-vous)</p>		

*Créneaux libres individuels : Ecoute, conseils généraux, échanges, inscription...

→ **Surveillez régulièrement le planning : les séances sont susceptibles d'être modifiées.**
Prise de RDV indispensable SVP (mesures COVID-19).