

Merci de vous inscrire par mail : [laholi@yahoo.com](mailto:laholi@yahoo.com) ou par téléphone au 05.58.44.47.03

### Planning d'activités à La Holi : Semaine du 4 Décembre au 8 Décembre 2023

Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Sam	Dim
<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>11h à 12h</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Atelier créatif</b> «Fabrication de <b>coussins</b> <b>adaptés</b>» avec Geneviève de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Céline de <b>9h à 17h</b> <b>(sur rendez-vous)</b></p>	<p><b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>10h45 à 11h45</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Atelier</b> <b>Expression</b> <b>corporelle</b> avec Coralie de <b>14h à 15h30</b> <b>(La Holi)</b></p>		<p><b>Soutien</b> <b>psychologique</b> <b>individuel</b> avec Eurydice (psychologue) de <b>9h à 11h</b> et de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Yoga</b> avec Gaëtan de <b>10h à 11h</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Programme</b> <b>Retour à l'emploi</b> <b>(Séance n°8)</b> avec Eurydice de <b>11h à 12h30</b></p>	<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>10h15 à 11h</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>11h à 11h45</b> <b>(La Holi)</b></p>		

### Planning d'activités à La Holi : Semaine du 11 Décembre au 15 Décembre 2023

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Sam	Dim
<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>11h à 12h</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Atelier créatif</b> «Fabrication de <b>coussins</b> <b>adaptés</b>» avec Geneviève de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Céline de <b>9h à 17h</b> <b>(sur rendez-vous)</b></p>	<p><b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>10h45 à 11h45</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Hypnose</b> avec Isabelle de <b>9h à 10h45</b> <b>(individuel)</b></p> <p><b>Suivi diététique</b> avec Pauline de <b>14h à 17h</b> <b>(individuel)</b></p> <p><b>Atelier</b> <b>Expression</b> <b>corporelle</b> avec Coralie de <b>14h à 15h30</b> <b>(La Holi)</b></p>		<p><b>Yoga</b> avec Gaëtan de <b>10h à 11h</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Atelier Jeux</b> avec Céline et Delphine de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Céline de <b>9h à 17h</b> <b>(sur rendez-vous)</b></p>	<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>10h15 à 11h</b> suivi de <b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>11h à 11h45</b> <b>(La Holi)</b></p> <p><b>Soins socio-</b> <b>esthétiques</b> avec Élodie de <b>10h à 16h30</b> <b>(individuel)</b></p> <p><b>Atelier collectif</b> <b>Maquillage</b> <b>correcteur ou</b> <b>maquillage de</b> <b>fête</b> avec Élodie <b>(horaire à</b> <b>confirmer)</b></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).**