

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

\*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).**

**Planning d'activités à La Holi : Semaine du 9 Mars au 15 Mars 2026**

Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Sam	Dim
<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>11h à 12h</b></p> <p><b>Ateliers créatifs</b> avec Geneviève de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Laure de <b>9h à 16h</b> (sur rendez-vous)</p>	<p><b>Rose pilates</b> avec Albert de <b>10h45 à 11h45</b></p> <p><b>Atelier peinture</b> <b>sur galets</b> avec Aline de <b>14h à 15h30</b></p>		<p><b>Yoga</b> avec Gaëtan de <b>10h à 11h</b></p> <p><b>Soins de</b> <b>socio-esthétiques</b> avec Amandine de <b>9h30 à 16h</b></p>	<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>10h15 à 11h</b></p> <p><b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>11h à 11h45</b></p> <p><b>Atelier jeux</b> avec Aline de <b>14h à 15h30</b></p>		

**Planning d'activités à La Holi : Semaine du 16 Mars au 22 Mars 2026**

Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Sam	Dim
<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>11h à 12h</b></p> <p><b>Massage</b> <b>REBOZO</b> avec Laure de <b>13h à 14h</b></p> <p><b>Ateliers créatifs</b> avec Geneviève de <b>14h à 16h</b></p> <p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Laure de <b>9h à 12h</b> (sur rendez-vous)</p>	<p><b>Soutien</b> <b>psychologique</b> <b>individuel</b> avec Carole de <b>10h à 14h</b></p> <p><b>Rose pilates</b> avec Albert de <b>10h45 à 11h45</b></p> <p><b>Atelier collectif</b> <b>« Technique de</b> <b>respiration pour</b> <b>réduire le</b> <b>stress »</b> avec Carole de <b>14h-15h</b></p>		<p><b>Créneaux libres</b> <b>pour tous</b> <b>renseignements</b> avec Laure de <b>9h à 12h</b> (sur rendez-vous)</p> <p><b>Yoga</b> avec Gaëtan de <b>10h à 11h</b></p> <p><b>Hypnose</b> <b>individuelle</b> avec Isabelle de <b>10h à 12h30</b></p> <p><b>Hypnose collective</b> avec Isabelle de <b>14h à 15h</b></p>	<p><b>Gym douce</b> avec Albert de <b>10h15 à 11h</b></p> <p><b>Rose Pilates</b> avec Albert de <b>11h à 11h45</b></p> <p><b>Atelier peinture</b> <b>sur galets</b> avec Aline de <b>14h à 15h30</b></p>		