

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 24 Janvier au 28 Janvier 2022

Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28	Sam	Dim
Gym douce avec Albert de 11h à 12h (Visio) Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 10h à 12h (sur rendez-vous)	Rose pilates avec Albert de 11h à 12h (Visio) Initiation à l'hypnose (séance collective) avec Isabelle (infirmière hypno- thérapeute) de 14h à 15h30 suivie d'un créneau d'hypnose individuel de 15h30 à 16h30	Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 10h à 12h (sur rendez-vous) Soin socio-esthétique (maquillage correcteur, modelage, conseils...) avec Elodie de 14h à 16h30 (2 créneaux individuels en présentiel)	Yoga adapté avec Gaëtan de 10h à 11h (La Holi) Atelier « remue Méninges » avec Eurydice (psychologue) de 11h à 12h et de 14h à 15h — Soutien psychologique avec Eurydice (psychologue) de 10h à 11h et de 15h à 16h	Gym douce avec Albert de 10h30 à 11h30 (Visio) Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 14h à 17h (sur rendez-vous)		

Planning d'activités à La Holi : Semaine du 31 Janvier au 04 Février 2022

Lundi 31	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04	Sam	Dim
Gym douce avec Albert de 11h à 12h (Présentiel – La Holi) Loisirs créatifs avec Geneviève Atelier couture de 14h à 16h (Présentiel – La Holi)	Rose pilates avec Albert de 11h à 12h (Présentiel – La Holi) Suivi diététique avec Pauline de 13h à 15h30 (créneaux individuels en présentiel) suivi d'un Atelier collectif «Combattons les idées reçues» avec Pauline de 15h30 à 16h30	Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 10h à 12h (sur rendez-vous) Soin socio-esthétique (maquillage correcteur, modelage, conseils...) avec Elodie de 14h à 16h30 (2 créneaux individuels en présentiel)	Yoga adapté avec Gaëtan de 10h à 11h (Présentiel – La Holi) Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 14h à 17h (sur rendez-vous)	Marche nordique avec Albert de 10h30 à 12h (Cité verte) Créneaux libres pour tous renseignements avec Elodie de 14h à 17h (sur rendez-vous)		

*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).