

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 2 Mars au 8 Mars 2026**

Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Sam	Dim
Gym douce avec Albert de 11h à 12h	<b>Soutien psychologique individuel</b> avec Carole de 9h à 12h et 14h30 à 15h30		<b>Créneaux libres pour tous renseignements</b> avec Laure de 9h à 12h (sur rendez-vous)	Gym douce avec Albert de 10h15 à 11h		
<b>Ateliers créatifs</b> avec Geneviève de 14h à 16h	<b>Rose pilates</b> avec Albert de 10h45 à 11h45		<b>Yoga</b> avec Gaëtan de 10h à 11h	<b>Rose Pilates</b> avec Albert de 11h à 11h45		
<b>Créneaux libres pour tous renseignements</b> avec Laure de 9h à 16h (sur rendez-vous)	<b>Atelier Remue - méninges</b> avec Carole de 13h à 14h		<b>Hypnose individuelle</b> avec Isabelle de 10h à 12h30	<b>Atelier peinture sur galets</b> avec Aline de 14h à 15h30		
	<b>Suivi diététique individuel</b> avec Pauline de 14h à 16h		<b>Hypnose collective</b> avec Isabelle de 14h à 15h			

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