

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 5 Janvier au 11 Janvier 2026

Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Sam	Dim
Gym douce avec Albert de 11h à 12h	Rose pilates avec Albert de 10h45 à 11h45		Yoga avec Gaëtan de 10h à 11h	Gym douce avec Albert de 10h15 à 11h		
Ateliers créatifs avec Geneviève de 14h à 15h30	Suivi diététique individuel avec Pauline de 14h à 16h		Créneaux libres pour tous renseignements avec Laure de 9h à 16h (sur rendez-vous)	Rose Pilates avec Albert de 11h à 11h45		
Créneaux libres pour tous renseignements avec Laure de 9h à 16h (sur rendez-vous)	Créneaux libres pour tous renseignements avec Dominique de 12h à 16h (sur rendez-vous)			Rencontre / échanges avec Aline de 14h à 16h		

Planning d'activités à La Holi : Semaine du 12 janvier au 18 janvier 2026

Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Sam	Dim
Soins socio-esthétiques avec Élodie de 9h à 15h30 (individuel)	Soutien psychologique individuel avec Carole de 9h à 11h et 13h30 à 15h30		Yoga avec Gaëtan de 10h à 11h	Gym douce avec Albert de 10h15 à 11h		
Gym douce avec Albert de 11h à 12h	Rose pilates avec Albert de 10h45 à 11h45		Créneaux libres pour tous renseignements avec Laure de 9h à 16h (sur rendez-vous)	Rose Pilates avec Albert de 11h à 11h45		
Ateliers créatifs avec Geneviève de 14h à 16h				Atelier jeux avec Aline de 14h à 15h30		
Créneaux libres pour tous renseignements avec Laure de 9h à 16h (sur rendez-vous)	Atelier collectif « Remue-Méninges » avec Carole de 11h à 12h					

*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).