

# PLANNING *Les rendez-vous bien-être*



<b>ATELIERS</b> <b>10H-11H30</b>	<b>JUIN 2024</b> <b>Les Sansonnets, Chars</b> <i>4 rue de l'Hôtel Dieu</i> <i>95750 CHARS</i>	<b>SEPTEMBRE 2024</b> <b>Le Mesnil, Bouffémont</b> <i>41 rue Léon Giraudeau</i> <i>95570 Bouffémont</i>	<b>OCTOBRE 2024</b> <b>MGEN, Fontenay</b> <i>14 rue de Sevy, 95190</i> <i>Fontenay-en-Parisis</i>	<b>NOVEMBRE 2024</b> <b>Maison du Parc, SOA</b> <i>21 rue des Frères Capucins,</i> <i>95310 St-Ouen L'aumône</i>
<b>Sophrologie</b> <i>Gestion du stress et des émotions</i>	<b>Mardi 4 juin</b>	<b>Mardi 3 septembre</b>	<b>Mardi 1er octobre</b>	<b>Mardi 5 novembre</b>
<b>Réflexologie</b> <i>Séance individuelle</i>	<b>Mardi 11 juin</b>	<b>Mardi 10 septembre</b>	<b>Mardi 8 octobre</b>	<b>Mardi 12 novembre</b>
<b>Activité physique adaptée</b> <i>Renforcement musculaire et équilibre</i>	<b>Mardi 18 juin</b>	<b>Mardi 17 septembre</b>	<b>Mardi 15 octobre</b>	<b>Mardi 19 novembre</b>
<b>Nutrition</b> <i>Manger équilibré en se faisant plaisir</i>	<b>Mardi 25 juin</b>	<b>Mardi 24 septembre</b>	<b>Mardi 22 octobre</b>	<b>Mardi 26 novembre</b>



# PLANNING *Les rendez-vous bien-être*



<b>ATELIERS</b> <b>10H30-11H</b>	<b>DÉCEMBRE 2024</b> <b>Chabrand Thibault,</b> <b>Cormeilles en Parisis</b> 48 rue Aristide Briand 95240 Corneilles	<b>JANVIER 2025</b> <b>Jeanne Callarec,</b> <b>Montmorency</b> 45 av Charles de Gaulle, 95160 Montmorency	<b>FÉVRIER 2025</b> <b>Chantepie Mancier,</b> <b>L'Isle-Adam</b> 9 rue ChantepieMancier, 95290 L'Isle-Adam	<b>MARS 2025</b> <b>Arc-en-Ciel, Bezons</b> 2 rue Gabriel Reby, 95870 Bezons
<b>Sophrologie</b> <i>Gestion du stress et des émotions</i>	<b>Mardi 3 décembre</b>	<b>Mardi 7 janvier</b>	<b>Mardi 4 février</b>	<b>Mardi 4 mars</b>
<b>Réflexologie</b> <i>Séance individuelle</i>	<b>Mardi 10 décembre</b>	<b>Mardi 14 janvier</b>	<b>Mardi 11 février</b>	<b>Mardi 11 mars</b>
<b>Activité physique adaptée</b> Renforcement musculaire et équilibre	<b>Mardi 17 décembre</b>	<b>Mardi 21 janvier</b>	<b>Mardi 18 février</b>	<b>Mardi 18 mars</b>
<b>Nutrition</b> Manger équilibré en se faisant plaisir	<b>Mardi 24 décembre</b>	<b>Mardi 26 janvier</b>	<b>Mardi 25 février</b>	<b>Mardi 25 mars</b>

