

PLANNING DES ACTIVITÉS

OCTOBRE 2026					
Lundi	Mardi		Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 11h15 - 12h45 APA	2 18h - 19h APA en visio	3 9h30 - 11h30 Marche nordique
5	6		8	9	10
13h45 - 15h15 APA	9h30 - 12h 30 <i>Local Luciole</i> Soins individuels Réflexologie plantaire	14h30 – 16h <i>Local Luciole</i> Atelier collectif Réflexologie palmaire	11h15 - 12h45 APA	18h - 19h APA en visio	9h30 - 11h30 Marche nordique
	10h - 11h30 Atelier Sophrologie/EFT en visio	13h - 17h <i>Local Luciole</i> Soins individuels de Socio-esthétique			
12	13		15	16	17
13h45 - 15h15 APA	10h - 11h30 Atelier Sophrologie/EFT en visio	13h - 17h <i>Local Luciole</i> Soins individuels de Socio-esthétique	11h15 - 12h45 APA	18h - 19h APA en visio	9h30 - 11h30 Marche nordique
		18h - 19h30 Atelier d'écriture en visio			
19	20		22	23	24
13h45 - 15h15 APA	9h30 - 12h30 <i>Local Luciole</i> Soins individuels Réflexologie plantaire	13h - 17h <i>Local Luciole</i> Soins individuels de Socio-esthétique	11h15 - 12h45 APA	18h - 19h APA en visio	9h30 - 11h30 Marche nordique
	10h - 11h30 Atelier Sophrologie/EFT en visio				
26	27		29	30	31
13h45 - 15h15 APA	10h - 11h30 - 13h - 17h <i>Local Luciole</i> Atelier Sophrologie/EFT en présentiel	13h - 17h <i>Aux thermes d'Enghien</i> Soins individuels de Socio-esthétique	11h15 - 12h45 APA	18h - 19h APA en visio	9h30 - 11h30 Marche nordique

*APA : Activité Physique Adaptée