

2025

NOVEMBRE

PLATEFORME DE REPIT BULLE D'AIR

lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi

dimanche

27	28	29	30	31	01	02
03  YOGA SUR CHAISE DUNIERES 14 h	04	05	06  FORUM CAPITELLE "Vivre vieux - Habiter mieux" MONISTROL 9 h - 16 h 30 <i>Sur inscription</i>	20  SPA (jaccuzzi, sauna...) YSSINGEAUX 10 h - 12 h  REFLEXOLOGIE AU SPA 10 h - 12 h <i>Sur inscription - 3 pers.</i>	08  CAFE DES AIDANTS <i>"mes besoins"</i> Bar le Solirel - DUNIERES 9 h 30 - 11 h	09
10  ESSENTIELLES Fabrication roll'on sérénité ou immunité TENCE 14 h <i>Participation 10 € / pers.</i>	11	12	13  BIEN MANGE, BIEN BU, PEAU DU VENTRE BIEN TENDUE départ de TENCE 9 h - 16 h	14  CAFE DES AIDANTS <i>"souffler sans lâcher"</i> Bar le Flow - YSSINGEAUX 15 h - 16 h 30	15	16
17	18  SPORT ADAPTE Espace remise en forme TENCE (stade Jo Maso) 14 h 30	19	20  MUSICOTHÉRAPIE MONISTROL 10 h  PAUSE DES AIDANTS Manago MONISTROL 14 h	21  AQUAGYM / SPA MONISTROL 9 h 45 - 12 h  CAFE DES AIDANTS <i>"La trousse du sauveur"</i> Centre socio culturel ST AGREVE 10 h - 12 h	22	23
24	25	26	27  CAFE PARTAGE TENCE 14 h 30 - 16 h	28	29	30

 Aidants

 Aidés

Activités réservées aux aidants (Inscription, au minimum, une semaine avant)
Avant toute activité et pour plus de renseignements, merci de nous appeler au 07 84 89 15 72