

Planning

Août 2026

ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE** :
erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

MSP de Baralle
 21 Rue Saint-Georges
 62860 BARALLE



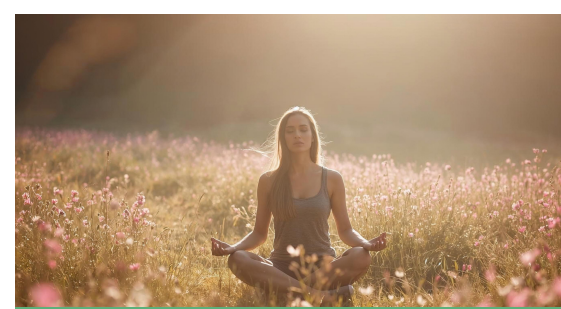
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**Les lundis 3, 10, 17, 24
et 31 août - 14h à 15h**
 Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer
 son corps et son énergie
Avec Quentin



DIÉTÉTIQUE

Lundi 17 août - 10h à 12h
 Bien dans son assiette, allier plaisir
 et santé
Avec Amandine



SOPHROLOGIE

Mercredi 26 août - 14h à 15h30
 Sophrologie en collectif, pour cultiver
 sérénité, partage et autonomie
Avec Caroline



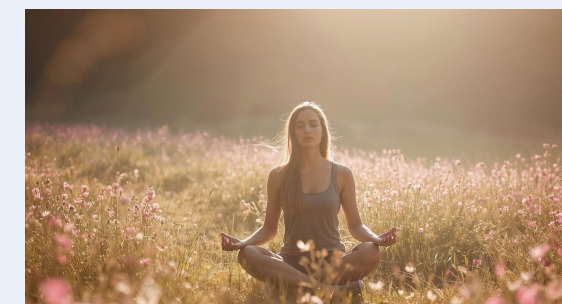
SOCIO-ESTHÉTIQUE

Lundi 24 août - 10h à 12h
 Soin du visage
Avec Coralie



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
 Séance individuelle
 *Séances limitées
Avec Audrey



SOPHROLOGIE

Mardi 25 août - 10h à 11h30
 Prendre soin de soi : Respirer, relâcher,
 se reconnecter à soi.
Avec Linda



STIMULATION COGNITIVE

Mardi 4 août - 10h à 11h
 Pour stimuler sa mémoire
 et sa concentration
Avec Marion

*Un lien de connexion vous sera
communiqué après inscription*



EN VISIOCONFÉRENCE

Avec le soutien financier de

