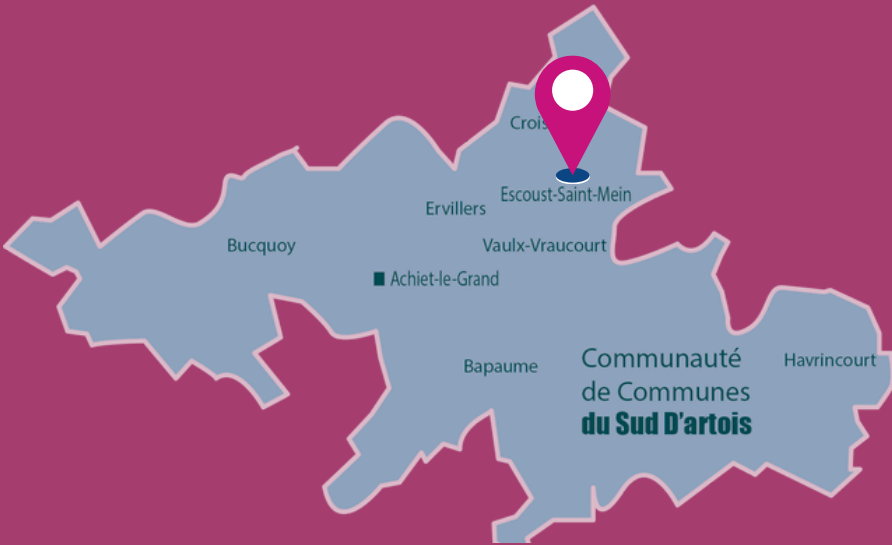


Planning

Août 2026

ERC Arrageois



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

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

3S Scarpe Sensée Services
Place du Général de Gaulle
ECOUST-SAINT-MEIN



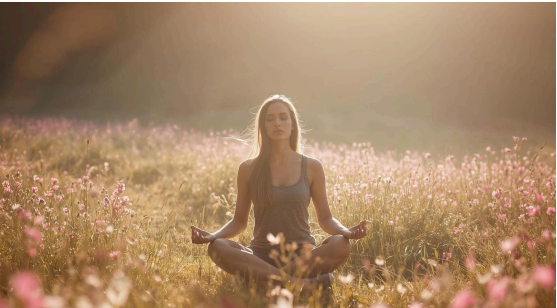
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les mercredis 5, 12, 19 et 26 août - 9h à 10h
 Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Quentin



DIÉTÉTIQUE

Jeudi 27 août - 11h à 12h30
 les sucres mieux les connaître pour manger mieux
Avec Linda



SOPHROLOGIE

Jeudi 27 août - 9h30 à 10h30
 Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Linda



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

