

Planning d'activités PFR Septembre 2026

Sophrologie et Shiatsu



A Domicile

	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04	Samedi 05	Dimanche 06
Lundi 07 Shiatsu 10h00-12h00 	Mardi 08 Assistante sociale  Beauté et Bien être 10h00-12h00 	Mercredi 09	Jeudi 10 Méditation 14h15-15h15 	Vendredi 11	Samedi 12	Dimanche 13
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16 Shiatsu 10h00-12h00 	Jeudi 17	Vendredi 18 Gym Adaptée 11h00-12h00 	Samedi 19	Dimanche 20
Lundi 21 Un temps pour soi 10h30-15h30 	Mardi 22 Beauté et Bien être 10h00-12h00 	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25	Samedi 26 Matinée Alzheimer 09h15 - 12h30 	Dimanche 27
Lundi 28 Yoga 10h00-11h30 	Mardi 29 Groupe de parole 14h00-15h30 	Mercredi 30				