Accueil de jour & plateforme de répit
EMILE GERARD

CRT

EMILE GERARD

Planning d'activités PFR

Octobre 2026

Sophrologie et Shiatsu

A Domicile

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