

Planning séances 2021-2022 relaxation, sophrologie, rigologie, ateliers à thème

Zone A vacances scolaires + jours fériés

Les cours sont suivis en salle ou en visio, selon votre préférence (sauf rigologie lundi et bulle de bonheur vendredi, en salle uniquement)

Cours 60 mn : Rigologie lundi 18h30 - Relaxation lundi 18h30 - Sophrologie niveau 1 lundi 9h ou mardi 18h30 - Sophrologie niveau 2 lundi 10h ou mardi 19h30

Rigologie/Sophrologie ludique express 30 mn (seulement en 3 cycles de 4 semaines) : jeudi 18h30

2 stages Stress (8 séances hebdo) et 1 stage Sommeil (5 séances hebdo) : mercredi 18h30 - durée 1h30

Bulles de bonheur vendredi 14h-16h30 - Rire/Relax sous le chêne dimanche 10h-11h

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre		Janvier		Février		Mars		Avril		Mai		Juin		Juillet		Août					
1	M	1	V	1	L	1	M	1	S	1	M	1	M	1	V	1	D	Journée Rire Beaujolais	1	M	1	V	1	L			
2	J	2	S	2	M	2	J	2	D	2	M	Sommeil (4)	2	M	2	S	2	L	Conférence Autisme 10h Rire/relax Chêne 10h	2	J	2	S	2	M		
3	V	3	D	3	M	3	V	3	L	Rigologie	3	J	3	J	3	D	3	M	Sophro	3	V	3	D	3	M		
4	S	4	L	Rigologie	4	J	4	S	4	M	4	V	Bulle bonheur	4	V	4	L	Sophro Relax	4	M	Stress (7)	4	S	4	J		
5	D	5	M	5	V	5	D	5	M	5	S	5	S	5	M	5	J	5	J	5	D	5	M	5	V		
6	L	Sophro Rigo/Relax	6	M	6	S	6	L	Rigologie	6	J	6	D	6	D	6	M	6	V	6	L	6	M	Séance fin année	6	S	
7	M	Sophro	7	J	7	D	7	M	7	V	7	L	Sophro Relax	7	L	Sophro Relax	7	J	7	S	7	M	7	J	7	D	
8	M	8	V	8	L	Rigologie	8	M	8	S	8	M	Sophro	8	M	Sophro	8	V	8	D	8	M	8	V	8	L	
9	J	9	S	9	M	9	J	9	D	9	M	Sommeil (5)	9	M	9	S	9	L	Rigologie	9	J	9	S	9	M		
10	V	10	D	10	M	10	V	10	L	Sophro Relax	10	J	10	J	10	D	10	M	10	V	10	D	10	M	10	M	
11	S	11	L	Sophro Relax	11	J	11	S	11	M	Sophro	11	V	11	V	Bulle bonheur	11	L	Rigologie	11	M	11	S	11	L	11	J
12	D	12	M	Sophro	12	V	12	D	12	M	Sommeil (1)	12	S	12	S	12	M	12	J	12	D	Rire/relax Chêne 10h	12	M	12	V	
13	L	13	M	13	S	13	L	Sophro Relax	13	J	13	D	13	D	13	M	13	V	13	L	Sophro Relax	13	M	13	S	13	S
14	M	14	J	14	D	14	M	Sophro	14	V	14	L	14	L	14	L	Rigologie	14	J	14	S	14	M	14	J	14	D
15	M	15	V	15	L	Sophro Relax	15	M	15	S	15	M	15	M	15	V	15	D	15	M	15	V	15	L	15	L	
16	J	16	S	16	M	Sophro	16	J	16	D	16	M	16	M	16	S	16	S	16	L	Sophro Relax	16	J	16	S	16	M
17	V	17	D	17	M	17	V	Bulle bonheur	17	L	Rigologie	17	J	17	J	17	D	17	M	17	Sophro	17	V	17	D	17	M
18	S	18	L	Rigologie	18	J	18	S	18	M	18	V	18	V	18	V	18	L	18	M	18	S	18	L	18	J	
19	D	19	M	19	V	19	D	19	M	Sommeil (2)	19	S	19	S	19	S	19	M	19	J	19	D	19	M	19	V	
20	L	Rigologie	20	M	20	S	20	L	20	J	20	D	20	D	20	M	20	V	20	L	Rigologie	20	M	20	S	20	S
21	M	21	J	21	D	21	M	21	V	21	L	21	L	21	L	Sophro Relax	21	J	21	S	Balade 10h Avenas	21	M	21	J	21	D
22	M	22	V	Bulle bonheur	22	L	Rigologie	22	M	22	S	22	M	22	M	Sophro	22	V	22	D	22	M	22	V	22	L	
23	J	23	S	23	M	23	J	23	D	23	M	23	M	23	M	23	S	Balade 10h Avenas	23	L	Rigologie	23	J	23	S	23	M
24	V	24	D	24	M	24	V	24	L	Sophro Relax	24	J	24	J	24	J	24	D	24	M	24	V	24	D	24	M	
25	S	25	L	25	J	25	S	25	M	Sophro	25	V	25	V	25	V	25	L	25	M	25	S	25	L	25	J	
26	D	26	M	26	V	26	D	26	M	Sommeil (3)	26	S	26	S	26	S	Balade 10h Avenas	26	M	26	J	26	D	26	M	26	V
27	L	Sophro Relax	27	M	27	S	27	L	27	J	27	D	27	D	27	M	27	M	27	V	27	L	Sophro Relax	27	M	27	S
28	M	Sophro	28	J	28	D	28	M	28	V	28	L	Rigologie	28	L	Rigologie	28	J	28	S	28	M	Sophro	28	J	28	D
29	M	29	V	29	L	Sophro Relax	29	M	29	S	29	M	29	M	29	V	29	D	29	M	29	V	29	L	29	L	
30	J	30	S	30	M	Sophro	30	J	30	D	30	M	30	M	30	S	30	L	Sophro Relax	30	J	30	S	30	M	30	M
		31	D				31	V	31	L	Rigologie			31	J							31	D			31	M