



## Planning des activités de SEPTEMBRE à FEVRIER 2021



ACTIVITES	Jours & Horaires	Dates	Thèmes et information	Matériels à prévoir	Intervenant
<b>SOCIO-ESTHETIQUE -</b> <i>6 personnes maxi priorité aux personnes en cours de traitement</i>	le Lundi de 14H à 15H30	14/09	Atelier interactif en binôme avec Corinne Hair Atlantique soin capillaire/perruque et nouage de foulards/turban	tenue ample coussin et plaid 2 petits contenants	<b>Sophie</b>
		21/09	Soin et prévention "mains et ongles"		
		28/09	Colorimétrie "je me valorise, on ose la couleur !!"		
		05/10	Approche Conseil en image "je valorise ma silhouette"		
		12/10	Senteur et mémoire " je peaufine mon sens de l'odorat"		
		02/11	Maquillage "bonne mine, je me sens jolie"		
		09/11	Bien être détente DO in/Shiatsu "j'apprends l'auto massage"		
		16/11	Fabrication de produits naturels maison "déodorant et baume à lèvres"		
		23/11	Auto soin du visage "j'apaise ma peau"		
		30/11	Soin et prévention "mains et ongles"		
		07/12	Senteur et mémoire " je peaufine mon sens de l'odorat"		
		14/12	Colorimétrie "je me valorise, on ose la couleur !!"		
		04/01	Maquillage "bonne mine, je me sens jolie"		
		11/01	Conseils cuir chevelu et nouages foulards/turban		
		18/01	Fabrication de produits naturels maison "déodorant et baume à lèvres"		
25/01	Maquillage "bonne mine, je me sens jolie"				
01/02	Bien être détente DO in/Shiatsu "j'apprend l'auto massage"				
08/02	Auto soin du visage "j'apaise ma peau"				
12/02	Soin et prévention "mains et ongles"				
<b>REFLEXOLOGIE</b>	Le Jeudi matin une fois par mois de 9h à 12h30	3/09 1/10 5/11 3/12 7/01 3/02	3 créneaux horaires dans la matinée de 45 minutes à raison de 2 séances par bénéficiaire à tarif préférentiel de 5€ la séance. <b>Prise de Rendez vous obligatoire en appelant le secrétariat Agir</b>	Plaid	<b>Karine</b>
<b>ACTIVITES MANUELLES - ouvert à tous</b>	Le Mardi de 14H à 16H - <b>sauf les 15/09 et 15/12</b>		Fabrication de déco de Noël pour vente sur marchés ... Fabrication de bijoux, couture etc...		<b>Eliane, Marie Paule</b>
<b>CAFE PLAISIR - priorité aux personnes en cours de traitement -avec entretien individuelle (30 mm avant séance sur RDV) pour la 1ère participation</b>	Le Mercredi 1 fois par mois de 10H30 à 12H	30/09 28/10 25/11 23/12 27/01 17/02	Saynète d'improvisation Reprendre confiance en soi Jeux de société Dégustation de chocolats Mémoire Quizz Cinéma Création d'une pièce de théâtre		<b>Sandra</b>
<b>PISCINE</b>	Le Vendredi de 14h à 15h sauf pendant les vacances scolaires		Accès libre avec carte piscine achetée et tamponnée à l'asso pour 4€ - vendue par 5		
<b>TIR A L'ARC - ouvert à tous avec priorité aux nouveaux bénéficiaires</b>	Le jeudi de 19h15 à 20h45		début le 3/09 - <b>ATTENTION MINIMUM PARTICIPANT : 5</b>		<b>Jacky</b>
<b>AVIROSE</b>	Le Lundi de 19h30 à 20h30	07/09 14/09 21/09 28/09 05/10 12/10 02/11 09/11 16/11 23/11 30/11 07/12 14/12 04/01 11/01 18/01 25/01 01/02 08/02 15/02	Renforcement musculaire, mobilisation articulaire, travail cardio respiratoire avec relais et endurance	Tenue de sport, bouteille d'eau, serviette	<b>Hélène</b>

ACTIVITES	Jours & Horaires	Dates	Thèmes et information	Matériels à prévoir	Intervenant
AVIROSE	Le jeudi 11h30 à 12h30 et de 13h à 14h	27/08 03/09 17/09 24/09 01/10 08/10	Première partie : apprentissage du geste, bilans initiaux, relais simples, renforcement global et technique	Tenue de sport, bouteille d'eau, serviette	Floriane
		15/10 5/11 12/11 19/11 26/11 03/12 10/12 17/12 07/01 14/01 21/01 04/02 11/02 18/02	Deuxième partie : Préparation des championnats de France, constitution des équipes, optimisation des performances, augmentation des cadences en simple et techniques de relais		
GYM ROSE	Le lundi de 18h30 à 19h30	07/09 14/09 21/09 28/09 05/10 12/10 02/11 09/11 16/11 23/11 30/11 07/12 14/12 04/01 11/01 18/01 25/01 01/02 08/02 15/02	Les cours mêlent proprioception, mobilisation articulaire et renforcement musculaire	Tenue de sport, bouteille d'eau, serviette	Hélène
GYM DOUCE	Le mercredi de 16h à 17h	02/09 09/09 16/09 23/09 30/09 07/10 14/10 04/11 18/11 25/11 2/12 9/12 16/12 6/01 13/01 20/01 27/01 3/02 10/02 17/02	Pilâtes Gym/swissball Evaluations/RM Pound Circuit/training Pilâtes Circuit/training Pilâtes/swissball Pilâtes Gym douce Circuit/training Swissball Pound Pi/swissball	Tenue de sport, bouteille d'eau, serviette	Cathy
MARCHE / BALADES - ouvert à tous	Le samedi de 14 H à 18H	05/09 16/10 07/11 05/12 09/01 06/02	La Rabatelière - découverte du sanctuaire de la Salette 5km La Sèvre Nantaise 8 km Gétigné - circuit du vieux chemin royal - 10 km St Hilaire de Loulay - Sentier de l'écornerie - 10 km St Sulpice Le Verdon 85 - Château de la Chabotterie Château Thébaud - Circuit vignoble 7 km		Isabelle