

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	Stress (6)	1	S		1	M		1	D	Journée Rire Beaujolais	1	M		1	V		1	L							
2	J		2	S		2	M		2	J		2	D		2	M		2	S	Conférence Autisme 10h	2	L		2	J		2	S		2	M				
3	V		3	D		3	M		3	V		3	L	Rigologie	3	J		3	D	Rire/relax Chêne 10h	3	M		3	V		3	D		3	M				
4	S		4	L	Rigologie	4	J		4	M		4	V	Bulle bonheur	4	V		4	L	Sophro Relax	4	M	Stress (7)	4	S		4	L		4	J				
5	D		5	M		5	V		5	D		5	M		5	S		5	S	Sophro	5	J		5	D		5	M		5	V				
6	L	Sophro Rigo/Relax	6	M		6	S		6	L	Rigologie	6	J	Rigologie	6	D		6	D		6	M	Stress (5)	6	V		6	L		6	M	Séance fin année	6	S	
7	M	Sophro	7	J	Rigologie	7	D		7	M		7	V		7	L	Sophro Relax	7	L	Sophro Relax	7	J	Rigologie	7	S		7	M		7	J		7	D	
8	M		8	V		8	L	Rigologie	8	M	Stress (7)	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	Stress (1)	9	S		9	L	Rigologie	9	J		9	S		9	M	
10	V		10	D		10	M	Stress (3)	10	V		10	L	Sophro Relax	10	J		10	J		10	D		10	M		10	V		10	D		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	Stress (8)	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	Stress (1)	13	S		13	L	Sophro Relax	13	J	Rigologie	13	D		13	D		13	M	Stress (6)	13	V		13	L	Sophro Relax	13	M		13	S	
14	M		14	J	Rigologie	14	D		14	M	Sophro	14	V		14	L		14	L	Rigologie	14	J		14	S		14	M	Sophro	14	J		14	D	
15	M		15	V		15	L	Sophro Relax	15	M	Stress (8)	15	S		15	M		15	M		15	V		15	D		15	M		15	V		15	L	
16	J		16	S		16	M	Sophro	16	J		16	D		16	M	Stress (2)	16	M	Stress (2)	16	S		16	L	Sophro Relax	16	J		16	S		16	M	
17	V		17	D		17	M	Stress (4)	17	V		17	L	Rigologie	17	J		17	J	Rigologie	17	D		17	M	Sophro	17	V		17	D		17	M	
18	S		18	L	Rigologie	18	J		18	S		18	M		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	M		19	J		19	D		19	M		19	V	
20	L	Rigologie	20	M	Stress (2)	20	S		20	L		20	J	Rigologie	20	D		20	D		20	M		20	V		20	L	Rigologie	20	M		20	S	
21	M		21	J		21	D		21	M		21	V		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	Rigologie	23	S		23	M		23	J		23	D		23	M		23	M	Stress (3)	23	S	Balade 10h Avenas	23	L	Rigologie	23	J		23	S		23	M	
24	V		24	D		24	M	Stress (5)	24	V		24	L	Sophro Relax	24	J		24	J	Rigologie	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	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	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	Rigologie	27	D		27	D		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	
30	J	Rigologie	30	S		30	M	Sophro	30	J		30	D		30	M	Stress (4)	30	M	Stress (4)	30	S		30	L	Sophro Relax	30	J		30	S		30	M	
			31	D					31	V		31	L	Rigologie				31	J	Rigologie				31	M	Sophro				31	D		31	M	