

# Planning

## Septembre 2026

### ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE** :  
[erc.arrageois@santelys.fr](mailto:erc.arrageois@santelys.fr)

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

**3S Scarpe Sensée Services**  
 Place du Général de Gaulle  
 ECOUST-SAINT-MEIN



#### ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

**Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre - 9h à 10h**  
 Certificat médical obligatoire  
 Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie  
**Avec Quentin**



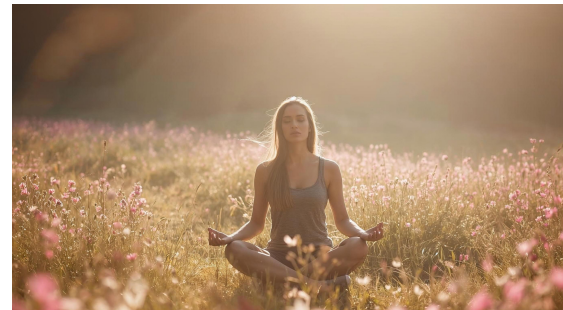
#### DIÉTÉTIQUE

**Mercredi 23 septembre 15h à 16h30**  
 Dégustation  
**Avec Linda**



#### SUIVI PSYCHOLOGIQUE

**Sur rendez-vous**  
 Séance individuelle  
 \*Séances limitées  
**Avec Audrey**



#### SOPHROLOGIE

**Mercredi 23 septembre - 13h30 à 14h30**  
 Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie  
**Avec Linda**



#### SOCIO-ESTHÉTIQUE

**jeudi 10 septembre - 10h à 12h**  
 Soins des mains  
**Avec Coralie**



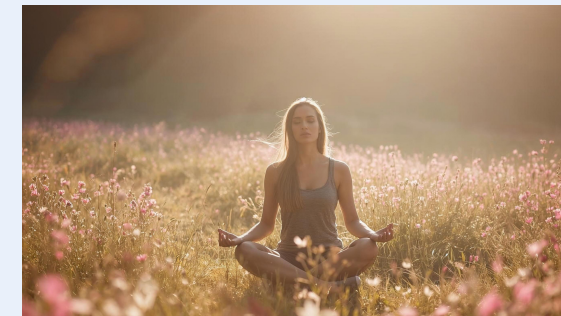
#### STIMULATION COGNITIVE

**Jeudi 24 septembre - 10h à 12h**  
 Pour stimuler sa mémoire et sa concentration  
**Avec Marion**



#### RELAXATION

**Jeudi 3 septembre - 9h30 à 10h30**  
 Mon coquillage refuge  
**Avec Marion**



#### SOPHROLOGIE

**Vendredi 25 septembre - 14h à 15h30**  
 Sophrologie et micro-sieste : apprendre à récupérer autrement  
**Avec Linda**

*Un lien de connexion vous sera communiqué après inscription*



EN VISIOCONFÉRENCE

Avec le soutien financier de

