

Planning 2019 / 2020

Sophro-relaxation Le mans (30 cours)

Jeudi de 19h à 20h

- Septembre : 19, 26
- Octobre : 3, 10, 17
- Novembre : 7, 14, 21, 28
- Décembre : 5, 12, 19
- Janvier : 9, 16, 23, 30
- Février : 6, 13
- Mars : 5, 12, 19, 26
- Avril : 2
- Mai : 7, 14, 28
- Juin : 4, 11, 18, 25

Sophro-relaxation Parigné l'évêque (34 cours)

Mardi de 10h à 11h ou de 19h45 à 20h45

Méditation mardi de 18h30 à 19h30

- Septembre : 17, 24
- Octobre : 1, 8, 15, 22 (vacances)
- Novembre : 5, 12, 19, 26
- Décembre : 3, 10, 17
- Janvier : 7, 14, 21, 28
- Février : 4, 11, 18 (vacances)
- Mars : 3, 10, 17, 24, 31
- Mai : 5, 12, 19, 26
- Juin : 2, 9, 16, 23, 30

Sophro-harmonie Parigné l'évêque (9 ateliers)

Samedi de 10h à 14h dont 1h de repas partagé
(facultatif)

- 14/09
- 12/10
- 09/11
- 14/12
- 11/01
- 08/02
- 07/03
- 16/05
- 06/06

Adozen de 10 à 10/14 ans (15 cours)

Mardi de 17h15 à 18h15

- Septembre : 24
- Octobre : 1, 15
- Novembre : 5
- Décembre : 3, 10
- Janvier : 7, 21
- Février : 11
- Mars : 10, 24
- Mai : 5
- Juin : 9, 16, 23

Atelier parents/enfants (vacances scolaires)

Mercredi de 15h à 17h

- 23/10
- 27/12
- 19/02