



PLANNING ACTIVITES BIPOLES 31 – ANNEE 2018-19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			10h Préparation repas			
			12h30 Repas	13h Méditation		
14h Informatique	14h Accueil	14h Accueil	14h Accueil	14h Relaxation	14h Accueil	14h Ouverture ponctuelle (bénévoles)
	14h30 Terre	14h30 Peinture	14h30 Pâtisserie	15h30 atelier repas du soir	15h Ateliers à la demande	
15h00 Ecriture	16h Chants, Guitare	15h Soins du visage (1 semaine/ 3)	15h30 Arts plastiques			
	17h30 ou 18h30 Groupe de parole	16h30 Assistance aux démarches				
18h Fermeture	19h Philosophie <i>ou</i> 20h Conférence (1fois/mois)	18h Fermeture	18h Fermeture	18h Fermeture	18h Fermeture	

PLANNING ACTIVITES SPORTIVES – ANNEE 2018-19

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			10-14h Marche santé (*)			
	15-16h Gym douce Club ASPTT		15-17h Tennis de table Club ASPTT	16-18h Badminton gymnase Arnauné		12-18h Marche Santé (*)

(*) sur inscription pour nb de places, rdv à un terminus métro.