



## 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	13h-15h Peinture débutant	14h Accueil	14h Yoga/Relaxation	14h Accueil	14h Ouverture ponctuelle (bénévoles)
	14h30 Terre	15h30-18h peinture avancé	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			
16h30 des Arts et des Lettres	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.