Association SICOF (Santé Intégrative Côte d'Opale Flandre)

Soins de Mieux-être

Programme de Novembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
		Art thérapie G1			
		8h45 - 10h45			
		Art thérapie G2			
		10h45 - 12h45			
	Méditation	Yoga			
	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30			
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Sophrologie					
14h00 - 15h00					
Diététique				Ecriture	
15h - 17h				14h30 - 16h30	
Do In	Méditation				
17h15 -18h30	17h00 - 18h15				
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Sophrologie		Art thérapie G1			
14h00 - 15h00		8h45 - 10h45			
		Art thérapie G2		Ecriture	
		10h45 - 12h45		14h30 - 16h30	
Do In	Méditation	Yoga			
17h15 -18h30	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30			
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
Sophrologie		Art thérapie G1			
14h00 - 15h00		8h45 - 10h45			
Diététique		Art thérapie G2		Ecriture	
15h - 17h		10h45 - 12h45		14h30 - 16h30	
Do In	Méditation	Yoga			
17h15 -18h30	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30			
30					
Sophrologie					
14h00 - 15h00					
Do In					
17h15 -18h30					

Toutes les activités auront lieu à l'ESL, 2 rue saint Gilles à Dunkerque sauf le Yoga qui se fera à l'EPIS à Coudekerque Branche 50 rue Jacquart