

Horaires de la sophrologie

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITÉS :

Sophrologie

Atelier SOPHROLOGIE avec Florence Legouge :

• Mardi :

16H30 à 17H45

18H00 à 19H15

19H30 à 20H45

Fréquence : 3 séances par semaine

Calendrier prévisionnel : Septembre 2026 à avril 2027

Capacité : 12 participants maximum par séance

Vous pouvez nous contacter pour faire évoluer les horaires / inscrits



Tous les Mardis

16H30 à 17H45

18H00 à 19H15

19H30 à 20H45

Du 15/09/26 au 6/04/27

Bonne humeur

Exercices

Bienveillance

Respiration

Visualisation ...

2026/2027

Pour tous de 19 à 99 ans

ENSEMBLE

Pré-Inscriptions et Renseignements :

Tél : 06-77-24-61-28

amicalelaiquesaintgenislaval@gmail.com

Amicale Laique Saint genis Laval