

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN		REFLEXOLOGIE avec Sandrine Centre Antoine Lacassagne Exclusivement pour les patientes en HDJ	NUTRITION - DIETETIQUE avec Virginie * 9h30- 11h30 Consultations S/RDV Atelier le 5 Avril : "3 bonnes resolutions et comment les tenir !" à l'Espace Rose Nice	REFLEXOLOGIE avec Isabelle Centre Hospitalier d'Antibes Exclusivement pour les patientes en HDJ	
APRES-MIDI	REFLEXOLOGIE avec Sylvie * 14h -17h l'Espace Rose - vieux Nice - 3 RDV lien ouvert	ATELIER CREATIFS avec Nathalie 14h - 16h l'Espace Rose Nice les 11 et 25 Avril	DIGIPRESSION avec Joel * 14h à 17h - sur RDV l'Espace Rose Nice Tél : 06 80 23 04 03 être adhérente à SOS	MASSAGES avec Julie 13h - 14h - 15h les 13 et 20 avril - Lien ouvert	BAINS SONORES avec Marielle 3 créneaux individuels 13h - 14h15 - 15h30 le 21 avril - lien ouvert
				BAINS SONORES avec Marielle 13h - 14h15 - 15h30 le 6 avril - lien ouvert	
	SOPHROLOGIE avec Anais 18h à 19h via zoom le 17 et 24 avril		ART THERAPIE avec Debbie 16h30 à 18h via zoom le 13 Avril		
				RELAXATION - MEDITATION avec Marylène 18h30 à 19h30 via zoom - les 6 et 20 Avril	
	SAMEDI		EVENEMENTS SOS et Participations au cours du mois		
JOURNEE	Dans notre local à l'Espace Rose - vieux Nice Atelier VOCAL avec Marielle 10h -12h (2€) le 8 avril Atelier Art Thérapie avec Debbie 10h - 11h30 (2€) le 22 avril	Yves ROCHER * d'Antibes Contacter Mariane 06 20 26 43 27 pour les prises de RDV (priorité aux nouvelles adhérentes) Créneau de 15h à 16h	Randonnée le mardi 11 avril - Mont Brune - Village d'Ascros (8 km - dénivelé de 420m) 5€ Atelier création de Parfums - Mercredi 12 avril 9h30 à 11h30 - Galimard à Grasse - 5€ de participation (possibilité de déjeuner après) Vendredi 14 avril - Stand des Association partenaires du Centre Hospitalier d'Antibes de 12h à 18h (besoin de bénévoles SVP) Sortie YOLE - le dimanche 23 avril de 9h30 à 11h30 - 5 € de participation (possibilité de pic-nic après) et le Mercredi 6 mai Randonnée le lundi 24 avril - Accessible à toutes - Le tour du Cap Dramont - Var (6 km- dénivelé de 150 m) Visite guidée de l'Exposition Tom Wesselmann. After Matisse au Musée Matisse à Nice (date sur avril en attente de confirmation) 4 au 7/04 - 20 au 23 /06 - 26 au 29/09: (stage complet) Stage avec Brigitte de l'association des 1ere de cordées à la Vésubie (Rando/balade, sophro, partage) Dimanche 28 mai : Yoga Rose à Marseille 9h30 à 11h30 Dimanche 11 juin : Yoga Rose à Nice (Profs de Yoga de SOS et +) 10h à 12h 24 et 25 juin - Week-end Iles de Lérins (Débbie, Anais, Nathalie + Yoga)		