

Planning

DES ACTIVITÉS

MAI
2026



MASSAGE (RDV indiv. de 50mn)

- **Lundi 4 Mai**
13h00 > 16h00
- **Mercredi 13 Mai**
13h00 > 15h00



ENTR'AIDANTS: Groupe de parole

- **Mardi 26 Mai**
14h00 > 16h00



GYM - STRETCHING

- **Lundi 4 & 18 Mai**
11h00 > 12h00



SOPHROLOGIE

- **Mercredi 13 & 27 Mai**
10h30 > 11h30



Activité Physique Adaptée

- **Mercredi 6 & 20 Mai**
10h00 > 11h30
Au Parc des Bruneaux FIRMINY



A CHOEURS...EN VOIX...!

- **Vendredi 15 Mai**
14h30 > 16h00



CRE'ACTION

- **Mercredi 6 Mai**
- **Vendredi 22 Mai**
14h00 > 16h00



SI ON CHANTAIT...

- **Lundi 11 & 18 Mai**
14h15 > 15h45



Aidants 

Aidées 

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
Accueil du lundi au vendredi de 10h à 17h
plateforme@aloess.org
T 04 77 61 65 06

 **aloess**

Association Loire Ondaine Ecoute Soins Soutien
5 allée du Palétuvier
42500 Le Chambon-Feugerolles
www.aloess.org