

# PLANNING MARS 2023



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE  
ET SOINS DE SUPPORT



## SEMAINE 9

## SEMAINE 10

## SEMAINE 11

## SEMAINE 12

## SEMAINE 13

LUN.



- CHANTONNAY, YOGA
- LA ROCHE SUR YON, MUSICO-THÉRAPIE
- LES HERBIERS, RELAXATION
- FONTENAY-LE-COMTE, AQUAGYM ADAPTÉE
- ILE D'YEU, APA
- ST GILLES X DE VIE, SOPHROLOGIE

6

- CHANTONNAY, YOGA
- LA ROCHE SUR YON, YOGA
- LES HERBIERS, RELAXATION
- FONTENAY-LE-COMTE, AQUAGYM ADAPTÉE
- ILE D'YEU, APA
- ST GILLES X DE VIE, SOPHROLOGIE

13

- CHANTONNAY, RELAXATION
- LA ROCHE SUR YON, YOGA
- LES HERBIERS, PILATES
- FONTENAY-LE-COMTE, AQUAGYM ADAPTÉE
- ILE D'YEU, APA
- ST GILLES X DE VIE, SOPHROLOGIE

20

- CHANTONNAY, RELAXATION
- LA ROCHE SUR YON, YOGA
- LES HERBIERS, PILATES
- FONTENAY-LE-COMTE, AQUAGYM ADAPTÉE
- ILE D'YEU, APA
- ST GILLES X DE VIE, SOPHROLOGIE

27

MAR.



- MONTAIGU, YOGA
- ST JEAN DE MONTS, YOGA
- LA ROCHE-SUR-YON, GROUPE DE PAROLE
- LONGEVILLE-SUR-MER, APA

7

- MONTAIGU, YOGA
- ST JEAN DE MONTS, PILATES
- LONGEVILLE-SUR-MER, APA

14

- MONTAIGU, PILATES
- ST JEAN DE MONTS, PILATES
- LONGEVILLE-SUR-MER, APA

21

- MONTAIGU, PILATES
- ST JEAN DE MONTS, PILATES
- LONGEVILLE-SUR-MER, APA

28

MER.



- LES HERBIERS, APA
- LES SABLES D'OLONNE, APA

1

- LES HERBIERS, APA
- LES SABLES D'OLONNE, APA

8

- LES HERBIERS, APA
- LES SABLES D'OLONNE, APA

15

- LES HERBIERS, APA
- LES SABLES D'OLONNE, APA

22

- LES HERBIERS, APA
- LES SABLES D'OLONNE, APA

29

JEU.



- CHALLANS, RELAXATION
- FONTENAY-LE-COMTE, SOPHROLOGIE
- ILE D'YEU, SOPHROLOGIE
- LONGEVILLE-SUR-MER, MARCHÉ ADAPTÉE

2

- CHALLANS, RELAXATION
- FONTENAY-LE-COMTE, SOPHROLOGIE
- ILE D'YEU, SOPHROLOGIE
- LONGEVILLE-SUR-MER, MARCHÉ ADAPTÉE

9

- CHALLANS, YOGA
- FONTENAY-LE-COMTE, SOPHROLOGIE
- ILE D'YEU, MÉDITATION
- LONGEVILLE-SUR-MER, MARCHÉ ADAPTÉE

16

- CHALLANS, YOGA
- FONTENAY-LE-COMTE, SOPHROLOGIE
- ILE D'YEU, MÉDITATION
- LONGEVILLE-SUR-MER, MARCHÉ ADAPTÉE

23

- CHALLANS, YOGA
- FONTENAY-LE-COMTE, RÉFLÉXOLOGIE PALMAIRE
- ILE D'YEU, MÉDITATION
- LONGEVILLE-SUR-MER, MARCHÉ ADAPTÉE

30

VEN.



- BELLEVIGNY, YOGA
- NOIRMOUTIER, AUTO-HYPNOSE
- LES SABLES D'OLONNE, RELAXATION

3

- BELLEVIGNY, PILATES
- NOIRMOUTIER, AUTO-HYPNOSE
- LES SABLES D'OLONNE, RELAXATION

10

- BELLEVIGNY, PILATES
- NOIRMOUTIER, SHIATSU DO IN
- LES SABLES D'OLONNE, RELAXATION

17

- BELLEVIGNY, PILATES
- NOIRMOUTIER, SHIATSU DO IN
- LES SABLES D'OLONNE, RELAXATION

24

- BELLEVIGNY, PILATES
- NOIRMOUTIER, ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE
- LES SABLES D'OLONNE, RELAXATION

31

CANOË À SALLERTAINE

Séances  
les samedis à 9h45 et les jeudis à 14h  
(hors vacances scolaires)

APA = Activité Physique Adaptée



# PLANNING MARS 2023



## SOINS DE SUPPORT



### SEMAINE 9

### SEMAINE 10

### SEMAINE 11

### SEMAINE 12

### SEMAINE 13

LUN.



- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-ESTHÉTIQUE
- FONTENAY-LE-COMTE, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

6

- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-ESTHÉTIQUE
- FONTENAY-LE-COMTE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

13

- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-ESTHÉTIQUE
- FONTENAY-LE-COMTE, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

20

- FONTENAY-LE-COMTE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

27

MAR.



- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-COIFFURE

7

- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-COIFFURE

14

- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-COIFFURE

21

- LA ROCHE-SUR-YON, SOCIO-COIFFURE & SEXOLOGUE CLINIQUE

28

MER.



- FONTENAY-LE-COMTE, SOCIO-ESTHÉTIQUE

8



- FONTENAY-LE-COMTE, SOCIO-ESTHÉTIQUE

22



JEU.

- LA ROCHE-SUR-YON, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

2

- LA ROCHE-SUR-YON, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

9

- LA ROCHE-SUR-YON, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

16

- LA ROCHE-SUR-YON, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

23

- LA ROCHE-SUR-YON, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

30

VEN.

- FONTENAY-LE-COMTE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

3

- FONTENAY-LE-COMTE, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

\*0

- FONTENAY-LE-COMTE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

17

- FONTENAY-LE-COMTE, SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

24

- FONTENAY-LE-COMTE, ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

31



TOUS LES SOINS DE SUPPORT DISPONIBLES  
À PROXIMITÉ DE CHEZ VOUS EN CABINET OU À DOMICILE

CONTACTEZ LE SERVICE PROXILIGUE :



06 63 75 53 35



PROXILIGUE.CD85@LIGUE-CANCER.NET

PROXILIGUE  
PLUS PRÈS DE VOUS

LE SERVICE PROXILIGUE ET SON RÉSEAU DE PROFESSIONNELS PARTENAIRES  
VOUS PERMET DE BÉNÉFICIER GRATUITEMENT D'UNE OFFRE DE SOINS AU  
PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

