



Association SICOF (Santé Intégrative Côte d'Opale Flandre)

Soins de Mieux-être

Programme de Septembre 2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
31	1	2	3	4	5
Vacances	Méditation	Yoga			
	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30			
7	8	9	10	11	12
Sophrologie					
14h00 - 15h00					
Diététique	Méditation	Yoga		Ecriture	
15h - 17h	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30		14h30 - 16h30	
Do In					
17h15-18h30					
14	15	16	17	18	19
		Art thérapie G1			
		8h45 - 10h45			
Sophrologie		Art thérapie G2			
14h00 - 15h00		10h45 - 12h45			
Do In				Ecriture	
17h15-18h30				14h30 - 16h30	
21	22	23	24	25	26
		Art thérapie G1			
		8h45 - 10h45			
Sophrologie		Art thérapie G2			
14h00 - 15h00		10h45 - 12h45			
Diététique		Yoga		Ecriture	
15h - 17h		17h00 - 18h30		14h30 - 16h30	
Do In					
17h15-18h30					
28	29	30			
		Art thérapie G1			
		8h45 - 10h45			
Sophrologie		Art thérapie G2			
14h00 - 15h00		10h45 - 12h45			
Do In	Méditation	Yoga			
17h15-18h30	17h00 - 18h15	17h00 - 18h30			

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