

# FEVRIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

2  Gym douce 14h-15h	3	4	5  Expression corporelle adaptée aidant/aidé 14h-15h30	6  Sophrologie 15h-16h
9  Café papote 14h30-16h	10	11  Marche 3 km aidant/aidé 14h-16h *	12  Activité manuelle aidant/aidé 14h-16h	13  Expression corporelle adaptée aidant/aidé 14h-15h30
16  Gym douce 14h-15h	17	18	19	20  Groupe de parole « Mes envies » 14h30-16h
23	24	25	26	27  Sophrologie 15h-16h

\*Marche du 11 février :

Adapté au fauteuil et selon les conditions météo

**Renseignements et réservations :**  
 Adresse : 10 rue de Josaphat 28300 Lèves  
 Téléphone : 02.37.18.72.33  
 Mail : [repit-aidants@fondation-aligre.com](mailto:repit-aidants@fondation-aligre.com)  
 Site internet : Soutenir les aidants  
 En fonction de nos possibilités, nous pouvons accueillir votre proche pendant les activités.