

# MARS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 <b>Gym douce</b> 14h-15h	3	4 *	5 Expression corporelle adaptée aidant/aidé Et/ou aidants 14h-15h30	6 <b>Café papote</b> 14h30-16h
9	10	11 <b>Marche 6 km</b> Aidants 14h-16h	12	13
16 <b>Gym douce</b> 14h-15h	17	18	19	20 <b>Sophrologie</b> 15h-16h
23 <b>Gym douce</b> 14h-15h	24	25 <b>Activité manuelle</b> Aidant/aidé Et/ou aidants 14h-16h	26	27 <b>Groupe de parole</b> « Reconnaître et exprimer mes limites » 14h30-16h
30 <b>Gym douce</b> 14h-15h	31			

Événement à venir

Ci-joint l'affiche pour la marche solidaire du 29 mars des Pep 28

**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.