

## Planning 2025 -2026 : SOPHRO - 20 séances

(Les séances ont lieu le jeudi à 20h30 selon les dates suivantes)

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Septembre</b> | <b>18 - 25</b>                                          |
| <b>Octobre</b>   | <b>02 – 16</b>                                          |
| <b>Novembre</b>  | <b>06 - 20</b>                                          |
| <b>Décembre</b>  | <b>04- 18</b>                                           |
| <b>Janvier</b>   | <b>08 - 22</b>                                          |
| <b>Février</b>   | <b>05 - 12</b>                                          |
| <b>Mars</b>      | <b>05 – 19</b>                                          |
| <b>Avril</b>     | <b>02- 30</b>                                           |
| <b>Mai</b>       | <b>07- 21</b>                                           |
| <b>Juin</b>      | <b>04 - 18</b><br>(Apéro - sophro at home à déterminer) |

