

+ **Séance Sophro Enfants à l'année**
5 – 11 ans Le mercredi de 15h15 à 16h15
Salle de La ferme (Face à la mairie de Longvilliers (78))

Mois	Dates SOPHRO ENFANTS		
Sept	13	20	séances d'essai
Oct	16		
Nov	13	27	
Déc	04	18	
Janv	08	22	
Fév	26		
Mars	04	18	
Avril	22		
Mai	13	20	
Juin	10	17	



Pas d'ados
inscrits
cette année

+ **Séance Sophro Ados à l'année**
12 – 16 ans Le vendredi de 18h15 à 19h15
Salle L'Aulne à Rochefort en Yvelines (78)

Mois	Dates SOPHRO ADOS		
Sept	13	20	séances d'essai
Oct	18		
Nov	15	22	29
Déc	06	13	
Janv	10	17	24
Fév	28		
Mars	06		
Avril	24		
Mai	15		
Juin	12	19	

+ **Séance Sophro Adultes à l'année**
Le mardi de 19h15 à 20h15
Salle L'Aulne à Rochefort en Yvelines (78)

Mois	Dates SOPHRO ADULTES		
Sept	10	17	séances d'essai
Oct	15		
Nov	12	19	26
Déc	03	17	
Janv	07	14	21
Fév	25		
Mars	03	17	
Avril	21		
Mai	19		
Juin	16		



+ **Atelier Sophro à la demande**

Stages à la demande :
Enfants – Ados – Famille – Adultes
En salle
ou lors d'une balade dans la nature

