

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 1	DIMANCHE 2
LUNDI 3 A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7 YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * 18H30-19H30	SAMEDI 8 QI GONG * 11H-12H Inscription 06 15 82 12 84 AIDE ADMINISTRATIVE & NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H	DIMANCHE 9 S.E.L BLE A partir de 12H
LUNDI 10 A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13 BIDOUILLE 14H-18H	VENDREDI 14 YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30 SOPHROLOGIE * 18H30-19H30 Inscription 06 01 63 15 88	SAMEDI 15 QI GONG * 11H-12H Inscription 06 15 82 12 84	DIMANCHE 16
LUNDI 17 A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H Contact 07 64 07 96 37 SOUDICY Réunion Groupe local Montluçon 20H-22H	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20 SONOTHERAPIE * 18H30-19H30 Inscription 06 51 49 05 33	VENDREDI 21 YOGA * 10H30-11H30 Inscription 06 79 53 48 30	SAMEDI 22 QI GONG * 11H-12H Inscription 06 15 82 12 84 AIDE ADMINISTRATIVE & NUMERIQUE Comptoir SOUDICY 14H-17H	DIMANCHE 23
LUNDI 24 A PORTEE D'ELLES Aide aux victimes de violences 13H-17H	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28	SAMEDI	DIMANCHE

***5 € la séance**

RELAIS NUMERIQUE avec EMMAUS-CONNECT Vous avez besoin d'assistance à l'utilisation de votre smartphone, de votre ordinateur, pour des démarches sur internet, pour apprendre les bons usages pour plus de sécurité ... Contactez-nous au **06 95 00 71 75** pour convenir d'un rendez-vous individuel et gratuit avec l'un de nos bénévoles. Vous pouvez aussi vous présenter **sans rendez-vous** à l'un des ateliers "aide administrative et numérique" programmés le samedi après-midi.