




















<p>Lundi 1</p> <p>9h à 12h  Massage assis sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p> <p>9h30 à 11h30  Ptit déj partage animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales</p> <p>10h à 11h  Danse Orientale animée par Natalia.</p>	<p>Mardi 2</p> <p>9h à 12h Action de sensibilisation au dépistage organisé "Mars Bleu" au supermarché de CARREFOUR à Denain</p> <p>9h45 à 11h15 Yoga animé par Thibaud. </p>	<p>Mercredi 3</p>	<p>Jeudi 4</p> <p>10h à 12h30  Atelier esthétique "soin des mains" animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p> <p> 14h30 à 16h Chorale animée Thibaut</p>	<p>Vendredi 5</p> <p>9h à 12h  Massage assis sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p> <p>9h30 à 10h30  Gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif 10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël </p> <p>14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès </p>
<p>Lundi 8</p> <p> 9h à 12h Massage assis sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p>	<p>Mardi 9</p> <p>13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "Se projeter vers de nouveaux projets" animée par Martine, sophrologue</p> <p>15h15 à 16h45 Sophrologie sur le thème " Eliminer les tensions" animée par Martine, sophrologue </p>	<p>Mercredi 10</p> <p>15h à 16h Atelier Mémoire animé par Christine</p> <p></p>	<p>Jeudi 11</p> <p></p>	<p>Vendredi 12</p> <p> 9h à 12h Massage assis sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p>
<p>Lundi 15</p> <p> 14h à 17h Massage assis sur rendez-vous animée par Gérard, Praticien en toucher détente</p>	<p>Mardi 16</p> <p></p>	<p>Mercredi 17</p>	<p>Jeudi 18</p> <p> 14h à 16h30 Atelier Esthétique "soin du visage en binôme avec vos proches " animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p>	<p>Vendredi 19</p> <p> 9h à 12h Atelier Massage assis sur rendez-vous animé par Gérard, Praticien en toucher détente</p>

Lundi 22	Mardi 23 	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26			
 	<p>14h à 17h Massage assis sur rendez-vous animée par Gérard, Praticien en toucher détente</p> <p>9h45 à 11h Yoga animé par Thibaud. </p> <p>13h45 à 15h15 Sophrologie sur le thème "Lâcher prise" animée par Martine, sophrologue</p> <p>15h15 à 16h45 Sophrologie sur le thème "approfondir la détente" animée par Martine, sophrologue</p> <p>14h à 16h Après-midi d'échanges et d'informations animé par le Docteur Malek, Gynécologue qui répondra à vos questions</p>		<p>Voyage à Amsterdam Rendez-vous à 5h45 sur le parking du Prince de Tingry à Valenciennes (départ à 6h00 et retour à 22h00). - Repas du midi offert (prévoir un repas pour le soir).</p>  <p>14h30 à 15h45 Chorale animée par Thibaud </p>	<p>9h30 à 10h30  gymnastique adaptée animée par Michaël, éducateur sportif</p> <p>10h30 à 11h30 Qi Gong animé par Mickaël éducateur sportif </p> <p>14h à 16h Atelier d'Expression artistique animé par Agnès </p>			
<p>Lundi 29 9h à 16h30 Atelier Shiatsu Sur rendez-vous animé par Thérèse, praticienne en Shiatsu</p>	<p>Mardi 30 9h45 à 11h Yoga animé par Thibaud. </p>	<p style="text-align: center;">VACANCES SCOLAIRES DU 8 AVRIL AU 22 AVRIL 2019 Toute l'équipe vous souhaite de belles Fêtes de Pâques Nous vous invitons à participer aux ateliers avec vos proches pendant la période des vacances scolaires !</p> <p style="text-align: center;">Attention</p> <p style="text-align: center;">Pour le bon fonctionnement des ateliers merci de respecter les horaires.</p>					
<p>9h30 à 11h30  Ptit déj partage animé par Agnès et Françoise, Conseillères Conjugales et Familiales</p>	<p>11h à 12h Méditation animée par Thibault </p>						
<p>14h  Marche Nordique RDV à l'étang du Vignoble de Valenciennes animée par Karim du VUC</p>	<p>14h à 16h Café détente animé par Cécile Duhamel sur le thème Présentation de la Cure Post Cancer de La Roche Posay</p>				<p style="text-align: right;">Inscriptions </p> <p style="text-align: right;">  </p>		

Nous vous rappelons qu'il est indispensable de vous inscrire au préalable pour assister aux différents ateliers qui sont gratuits.

Merci de vous munir d'une bouteille d'eau et d'une serviette de toilette pour les activités physiques ainsi que d'un certificat médical .