

PLANNING MENSUEL MARS 2019

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

GRATUIT
SUR INSCRIPTION



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



SOCIO-ESTHETIQUE

Vendredi 15 : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Protéger et prévenir des méfaits du soleil pendant et après les traitements »

Mardi 26 : 14h - 16h à Loos
Thème : « Découverte des huiles essentielles, conseils et précautions »



MARCHE NORDIQUE

Lundi 4 : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Lundi 11 : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Lundi 18 : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Lundi 25 : 10h45 - 11h45 à Phalempin



LA PAUSE CAFE

Vendredi 22 : 14h - 16h à Phalempin
Thème : Présentation « Maison de la vie », des séjours pour repartir du bon pied après un cancer



DIETETIQUE

Lundi 11 : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Astuces pour savoir décrypter les étiquettes alimentaires »

Mardi 26 : 10h - 12h à Phalempin
Thème : « Comment équilibrer son microbiote intestinal? »



SPORT ADAPTE

Jeudi 7 : 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 14: 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 21 : 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 28 : 15h - 16h à Faches Thumesnil



ATELIER CONVIVALITE

Lundi 25 : 14h - 16h à Phalempin
Thème : « Jeux de société »



SOPHROLOGIE

Jeudi 7 : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « Fonder la confiance en soi »

Mercredi 13 : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « Approfondir la détente »

Jeudi 21 : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « Gérer et décorporaliser les angoisses »

Mercredi 27 : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « Rééduquer sa mémoire »

ACTUS

Atelier diététique Institut Pasteur le
Jeudi 21 mars de 9h à 13h30
à **Villeneuve d'Ascq**
(bulletin d'inscription à compléter)