

PLANNING MENSUEL JUIN 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 7 : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Prendre soin de son visage pendant et après les traitements »

Mardi 18 : 14h - 16h à Loos
Thème : « Préparer et prendre soin de son corps pendant l'été! »



MARCHE NORDIQUE

Lundi 3 : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Lundi 17 : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Lundi 24 : 10h45 - 11h45 à Phalempin



LA PAUSE CAFE

Vendredi 21 : 14h - 16h à Phalempin
Thème : « Les huiles essentielles * »
Intervention de Mme MILADINOVIC, Essence et sens



DIETETIQUE

Mercredi 12 : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Sucre, sel et graisses cachés »

Mardi 25 : 10h - 12h à Phalempin
Thème : « En été mangez léger ! » (Atelier culinaire estival)



SPORT ADAPTE

Jeudi 6 : 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 13 : 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 20 : 15h - 16h à Faches Thumesnil
Jeudi 27 : 15h - 16h à Faches Thumesnil



GYM & ZEN

Lundi 3 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Lundi 17 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Lundi 24 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



SOPHROLOGIE

Jeudi 6 : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « Approfondir la détente »

Mercredi 12 : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « Harmonisation par les couleurs »

Jeudi 20 : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « Rééduquer sa mémoire »

Mercredi 26 : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « Se mobiliser pour réussir »

ACTUS

* **Pause-café** : Connaissance de base des huiles essentielles pour assurer le bon choix de celle-ci et l'application la mieux adaptée pour l'effet recherché, en toute sécurité