

Activités en individuel sur rendez-vous

Psychologue // Sophrologue // Esthétique // Massage assis // Shiatsu // Diététicien // Conseillère Conjugale

Pour participer aux ateliers sur le territoire du Hainaut-Cambrésis. l'inscription est obligatoire auprès de l'ERC Emera ☎ : 03/27/27/83/90

Activités en collectif sur inscription



Gymnastique adaptée

Vendredi 8 Novembre: 9h30 à 10h30
Vendredi 15 Novembre : 9h30 à 10h30
Vendredi 22 Novembre : 9h30 à 10h30
Vendredi 29 Novembre : 9h30 à 10h30

Qi gong 

Vendredi 8 Novembre : 10h30 à 11h30
Vendredi 15 Novembre : 10h30 à 11h30
Vendredi 22 Novembre : 10h30 à 11h30
Vendredi 29 Novembre : 9h30 à 10h30



Marche Nordique

Lundi 4 Novembre : 14h30
Lundi 18 Novembre : 14h30
Lundi 25 Novembre : 14h30

Yoga 

Mardi 5 Novembre : 9h45 à 11h15
Mardi 12 Novembre: 9h45 à 11h15
Mardi 19 Novembre : 9h45 à 11h15
Mardi 26 Novembre : 9h45 à 11h15

Sophrologie



Mardi 12 Novembre: 13h45 à 15h15 /15h15 à 16h45
Sur les thèmes : fonder sa confiance en soi/ Prendre du recul
Lundi 25 Novembre : 13h45 à 15h15 /15h15 à 16h45
Sur les thèmes : Comment gérer la douleur/Récupérer de l'énergie

Méditation



Jeudi 27 Novembre :
15h30 à 16h30

Esthétique



Mercredi 13 Novembre :
9h30 à 12h : Atelier soin des mains
Mardi 26 Novembre :
10h à 12h30 : Atelier du regard

Art



Vendredi 8 Novembre : 14h à 16h
Vendredi 15 Novembre : 14h à 16h
Vendredi 22 Novembre : 14h à 16h
Vendredi 29 Novembre : 14h à 16h

Art Floral



Jeudi 14 Novembre:
9h30 à 11h30

Cuisine



Jeudi 21 Novembre :
9h à 14h
à la Maison de Quartier de Saint-Saulve

Toucher Détente



Vendredi 22 Novembre:
13h30 à 16h30

Chorale



Jeudi 7 Novembre : 14h30 à 16h
Jeudi 13 Novembre: 14h30 à 16h
Jeudi 21 Novembre : 14h30 à 16h
Jeudi 27 Novembre : 14h à 15h15

Groupe de Paroles



Lundi 4 Novembre:
9h30 à 11h30

Informations



Mardi 26 Novembre : 14h à 16h
«Questions de Femme ? Un gynécologue vous répond »

Capillaire



Lundi 18 Novembre:
14h à 16h : information sur la perte et la repousse
des cheveux sur les turbans et les prothèses capillaires.

Diététicien



Vendredi 22 Novembre:
14h à 16h : gestion du poids et équilibre alimentaire