

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



SOCIO-ESTHETIQUE

Vendredi 5 juillet : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « *Soin des cheveux et découverte des colorations végétales* ».Présence de Maryse de Henne Gramm

Mercredi 28 août : 14h - 16h à Loos
Thème : « *Cuisine beauté* »



MARCHE NORDIQUE

Lundi 1er juillet : 10h45 - 11h45 à Phalempin
Mardi 2 juillet : 10h45 - 11h45 à Phalempin



LA PAUSE CAFE

Vendredi 12 juillet : 14h - 16h à Phalempin
Thème : « *pause-café estivale* »



SPORT ADAPTE

Jeudi 4 juillet : 15h - 16h à Lezennes



DIETETIQUE

Lundi 1er juillet : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « *Les boissons ça compte aussi?* »

Vendredi 19 juillet : 10h - 12h à Phalempin
Thème : « *Bien manger l'été, attention aux idées reçues* »

Jeudi 8 août : 10h - 12h à Phalempin
Thème : « *Que manger et boire en cas de fortes chaleurs* »

Lundi 12 août : 10h30- 12h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « *Plantes et épices pour atténuer les effets secondaires* »



GYM & ZEN

Lundi 1er juillet : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Lundi 8 juillet : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Lundi 15 juillet : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Lundi 26 août : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



SOPHROLOGIE

Jeudi 4 juillet : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « *Fonder sa confiance en soi* »

Mercredi 10 juillet : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « *Récupérer de l'énergie*»

Jeudi 18 juillet : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « *Localiser et gérer les émotions*»

Mercredi 24 juillet : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « *Faire face au découragement*»

Jeudi 1er août : 10h - 11h30 à Loos
Thème : « *Prendre conscience de son corps*»

Mercredi 14 août : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « *Approfondir la détente*»

Mercredi 28 août : 10h - 11h30 à Phalempin
Thème : « *Se projeter vers de nouveaux projets*»