



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



### SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



### SOCIO-ESTHETIQUE

**Vendredi 13 :** 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
Thème : « Découverte et démonstration des produits de la marque **Avène** »

**Mardi 24 :** 14h - 16h à Loos  
Thème : « Découverte et démonstration des produits de la marque **Même** »



### MARCHE NORDIQUE

**Lundi 2 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 9 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 16 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 23 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin  
**Lundi 30 :** 10h45 - 11h45 à Phalempin



### SPORT ADAPTE

**Jedi 5 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jedi 12 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jedi 19 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil  
**Jedi 26 :** 15h - 16h à Faches Thumesnil



### GYM & ZEN

**Lundi 2 :** 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
**Lundi 9 :** 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
**Lundi 16 :** 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
**Lundi 23 :** 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq  
**Lundi 30 :** 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



### LA PAUSE CAFE

**Vendredi 27 :** 14h - 16h à Phalempin  
Thème : « Créations artistiques en vue d'Octobre Rose »



### SOPHROLOGIE

**Jedi 5 :** 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « Se détendre : laisser couler la détente »

**Mercredi 11 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « Un arc en ciel de couleurs »

**Jedi 19 :** 10h - 11h30 à Loos  
Thème : « Calmer ses ruminations »

**Mercredi 25 :** 10h - 11h30 à Phalempin  
Thème : « Trouver et ancrer son lieu idéal de détente »



### DIETETIQUE

**Lundi 9 :** 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq  
Thème : « Mes bonnes résolutions de la rentrée »

**Vendredi 20 :** 10h - 12h à Phalempin  
Thème : « Mes bonnes résolutions de la rentrée »