

PLANNING MENSUEL MAI-JUIN 2020

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Lees - Mérignies)
- **SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Lees - Mérignies)

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE (3 personnes par atelier)

Mardi 2 juin : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Hélène** : « Prendre soin de ses pieds, c'est le pied ! »

Lundi 8 juin : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Angélique** : « Soleil et cancer : recommandations et précautions »

Mardi 9 juin : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Hélène** : « Prendre soin de ses pieds, c'est le pied ! »

Jeudi 18 juin : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Hélène** : « Lutter contre les jambes lourdes et les douleurs articulaires »

Vendredi 19 juin : 14h - 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec **Angélique** : « Soins des mains et ongles réparateur »

Mardi 23 juin : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Hélène** : « Lutter contre les jambes lourdes et les douleurs articulaires »

DIETETIQUE (3 personnes par atelier)

Mercredi 27 mai : 14h - 16h à **Mérignies** : « Microbiote intestinal : rôle et déséquilibre de la flore intestinale »

Vendredi 29 mai : 9h30 - 11h à **Villeneuve d'Ascq** : « Microbiote intestinal : rôle et déséquilibre de la flore intestinale »

Vendredi 12 juin : 9h - 11h à **Mérignies** : « Bien manger cet été »

Vendredi 26 juin : 9h30 - 11h à **Villeneuve d'Ascq** : « Bien manger cet été »

SOPHROLOGIE (3 personnes par atelier)

Mercredi 27 mai : 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h à **Mérignies** : « Retrouver la concentration »

Jeudi 4 juin : 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Retrouver de l'énergie »

Mercredi 10 juin : 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h à **Mérignies** : « Retrouver de l'énergie »

Jeudi 18 juin : 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Faire face au découragement »

Mercredi 24 juin : 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h à **Mérignies** : « Faire face au découragement »

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

MARCHE NORDIQUE - SPORT ADAPTE

Reprise de la marche nordique à partir du
lundi 8 juin (15 juin/ 22 juin/ 29 juin)

10h45 - 11h45

(rendez-vous au parking des étangs -

Forêt de Phalempin)

GYM&ZEN

Les séances vous seront proposées à la
semaine

Accueil principal

7 rue Jean Baptiste Lebas - PHALEMPIN

Les différents lieux d'activités



Phalempin

7 rue Jean Baptiste Lebas

Mérignies

255 rue de la mairie

Villeneuve d'Ascq

72 rue des Comices



Faches Thumesnil

Centre social des 5 Bonniers
20 avenue de Bordeaux



Loos

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse