

# 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