

PLANNING MENSUEL JUILLET 2020

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

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

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE (4 personnes par atelier)

Vendredi 17 : 14h - 16h à **V.Ascq** avec **Angélique** : « Soins du cuir chevelu, perte et repousse des cheveux »

Lundi 27 : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Angélique** : « Gymnastique et automassage du visage pour détendre les traits »

DIETETIQUE (4 personnes par atelier)

Vendredi 24 : 9h - 11h à **Mérignies** : " Sucre, graisses et sel : le trio qui nous rend accro à la nourriture industrielle "

Vendredi 31 : 9h30- 11h à **Villeneuve d'Ascq**: " Sucre, graisses et sel : le trio qui nous rend accro à la nourriture industrielle "

SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier)

Jeudi 2 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Se projeter vers de nouveaux projets »

Mercredi 8 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Mérignies** : « Se projeter vers de nouveaux projets »

Jeudi 16: 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Se détendre : laisser couler la détente »

Mercredi 22 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Mérignies** : « Se détendre : laisser couler la détente »

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

MARCHE NORDIQUE (8 personnes)

Les Lundis 6 - 13 - 20 - 27

10h45 - 11h45 à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

SPORT ADAPTE (4 personnes)

Les mercredis 1er - 8 - 15 - 22

11h - 12h à **Villeneuve d'Ascq**

GYM&ZEN (en visio)

Les lundis 6 - 13 - 20 - 27

13h45 ou 15h

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