

PLANNING MENSUEL SEPTEMBRE 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 11 : 14h - 16h à **Villeneuve d'Ascq** avec **Angélique** : « Prendre soin des mains et des ongles »

Lundi 14 : 14h - 16h à **Mérignies** avec **Angélique** : « Prendre soin de son visage pendant et après les traitements »

Vendredi 25 : 14h - 16h à **Loos** avec **Angélique** : « Découverte des huiles essentielles, conseils et précautions »

DIETETIQUE (4 personnes par atelier*)

Vendredi 11 : 9h15 - 11h15 à **Mérignies** : "Régime ou rééquilibrage alimentaire : quelle différence ?"

Vendredi 25 : 9h30 - 11h à **Villeneuve d'Ascq** : "Régime ou rééquilibrage alimentaire : quelle différence ?"

SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier*)

Jedi 3 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Villeneuve d'Ascq** : «Prendre conscience de son corps»

Mercredi 9 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Mérignies** : «Prendre conscience de son corps»

Jedi 17 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Villeneuve d'Ascq** : «Rééduquer sa mémoire»

Mercredi 23 : 9h30 - 10h30 ou 11h -12h à **Mérignies** : «Rééduquer sa mémoire»

PAUSE CAFE (4 personnes par atelier*)

Vendredi 18 : 14h - 16h à **Mérignies** : « La pause-café fait sa rentrée»

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

MARCHE NORDIQUE (8 personnes*)

Les mercredis 9, 16, 23, 30

15h45 - 16h45 à **Phalempin**

Le RDV est fixé au parking des étangs

SPORT ADAPTE (4 personnes*)

Les lundis 7, 14, 21 et 28

16h - 17h à **Faches Thumesnil**

GYM&ZEN (4 personnes*)

Les mardis 1er, 8, 15, 22 et 29

11h - 12h à **Mérignies**

Les mercredis 2, 9, 16, 23 et 30

11h - 12h à **Villeneuve d'Ascq**

* nombre de participants limité en raison du contexte COVID

03.20.90.01.01 - ccruz@eollis.net

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