



Port du masque obligatoire



## Sur Inscription

**Marche** au Parc de la Glissoire  
LENS, rue Thomas Edison  
(prescription médicale)

**Gymnastique** à la salle « Dojo »  
Stade Léo Lagrange, rue du  
chemin vert à LENS (prescription  
médicale)

Groupe d'échanges, Socio-  
Esthétique, Relaxation,  
Sophrologie, Initiation à la  
méditation pleine conscience  
Suivis Individuels au Centre  
Epicure, rue Louis Delluc à LENS

Atelier Goûter en attente

⇒ **Sur Rendez-vous (RDV) :**

Suivi individuel avec :

- Une psychologue
- Une diététicienne
- Une socio-esthéticienne
- Une sophrologue

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 Février
4	5 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	6	7 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Sophrologie</b> 14h-16h30	8
11	12 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	13	14 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Relaxation</b> 13H30-14H30	15
18	19 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	20	21 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Socio-Esthétique</b> « Soins du Visage » 14H30-16H30	22
25	26 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	27	28 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Initiation à la méditation pleine conscience</b> 14h-15h30	

