



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	2 Gymnastique 9h15-10h45	3	4 Marche 10h00 – 11h30 Relaxation 13h30-14h30	5
8	9 Gymnastique 9h15-10h45	10	11 Marche 10h00 – 11h30 Sophrologie 14h-16h00	12
15	16 Gymnastique 9h15-10h45	17	18 Marche 10h00 – 11h30	19
22	23 Gymnastique 9h15-10h45 Groupe d'échanges « Hormonothérapie » 14h30-16h00	24	25 Marche 10h00 – 11h30 Socio-Esthétique SUIVIS INDIVIDUELS (sur rendez vous) 13h30-16h30	26

