



Port du masque obligatoire



Sur Inscription

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

Gymnastique au Kiosque Parc de
la Glissoire Boulevard Armolis
AVION (prescription médicale)

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

Atelier Goûter en attente

 vacances scolaires

⇒ **Sur Rendez-vous (RDV) :**

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1	2 Marche « Terril de Pinchonval » 09h15 – 10h45	3	4 Marche 10h00 – 11h30 Socio esthétique « Cosmétiques faits maison » 14h30-16h30	5
8	9 Gymnastique 9h15-10h45 Relaxation 11h15-12h15 Initiation à la méditation pleine conscience 14h-15h30	10	11 Marche 10h00 – 11h30 Sophrologie 14h-16h00	12
15	16 Gymnastique 9h15-10h45	1	18 Marche 10h00 – 11h30	19
22	23 Gymnastique 9h15-10h45 Alimentation et Cancer 10h-12h Groupe d'échanges « Confiance en soi, nos ressources » 14h30-16h	24	25 Marche 10h00 – 11h30 Socio esthétique « Maquillage » 14h30-16h30	26
29	30 Gymnastique 9h15-10h45	31		

