

# PLANNING MENSUEL MARS 2021

**GRATUIT  
SUR INSCRIPTION**

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)  
Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches
- **SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)  
Conseils - détente - bien-être - soins
- **DIETETIQUE** (Mérignies - Villeneuve d'Ascq)  
Nutrition - Equilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

### SOCIO-ESTHETIQUE (4 personnes par atelier)

- Lundi 1er :** De 14h à 16h à **Mérignies** « Maquillage permanent, microblading, densification cilaire...  
Rencontre avec une professionnelle des sourcils pour découvrir les différentes techniques pour les redessiner définitivement ( avec la participation de Céline Beauté de Pont à Marcq) »
- Vendredi 12 :** De 14h à 16h à **V.Ascq** : « Les soins réconfortants pour combattre les sécheresses cutanées en hiver »
- Lundi 15 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Mise en valeur du regard »

### SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier)

- Jeudi 4 :** De 9h30 à 10h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « Fonder votre confiance sur ce que vous êtes »  
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Fonder votre confiance sur ce que vous êtes »
- Mercredi 10 :** De 9h30 à 10h30 à **Mérignies** : « Fonder votre confiance sur ce que vous êtes »  
De 11h à 12h à **Mérignies** : « Fonder votre confiance sur ce que vous êtes »
- Mercredi 24 :** De 9h30 à 10h30 à **Mérignies** : « Se ressourcer avec les couleurs »  
De 11h à 12h à **Mérignies** : « Se ressourcer avec les couleurs »
- Jeudi 25 :** De 9h30 à 10h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « Se ressourcer avec les couleurs »  
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Se ressourcer avec les couleurs »

### MARCHE NORDIQUE (10 personnes)

- Les lundis 8, 15, 22 et 29**  
14h15 - 15h15 à **Phalempin**
- Les jeudis 11, 18 et 25**  
11h - 12h à **Phalempin**
- RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin**

### SPORT ADAPTE (6 personnes)

- Les lundis 8, 15, 22 et 29**  
De 16h à 17h à **Faches Thumesnil**

### GYM&ZEN (4 personnes)

- Les mardis 2, 9, 16 et 23**  
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**
- Les mardis 9 et 23**  
De 13h45 à 14h45 à **Mérignies**

# 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