

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, Pratique de la
méditation pleine conscience,
Hypnose, Alimentation et Cancer
Atelier créatif, Suivis Individuels
au Centre Epicure, rue Louis
Delluc à LENS

⇒ **Sur Rendez-vous (RDV) :**

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Gymnastique 9h15-10h45 Méditation pleine conscience 14h30-15h30	2	3 Marche 10h00 – 11h30 Socio esthétique « Relooking » 14h30-16h30	4
7	8 Gymnastique 9h15-10h45	9	10 Marche 10h00 – 11h30 Atelier créatif 14h-16h30	11
14	15 Gymnastique 9h15-10h45	16	17 Marche 10h00 – 11h30 Sophrologie 14h30-16h	18
21	22 Gymnastique 9h15-10h45 Relaxation 11h15-12h15 Hypnose « Douleurs » 14h-15h30	23	24 Marche 10h00 – 11h30 Alimentation et Cancer 14h30-16h30	25
28	29 Gymnastique 9h15-10h45	30		