

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve)

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

**SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve)

Conseils - détente - bien-être - soins

**DIETETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq)

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels

**NEW** **ART-THERAPIE** (Phalempin)

Expression - confiance en soi - pratiques artistiques - mieux-être - Des séances collectives seront proposées suite aux séances individuelles

**NEW** **EQUITHERAPIE** (Ennevelin)

Echange - relaxation - communication - soin animalier (cheval)

## ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION

**MARCHE NORDIQUE** (12 personnes)

Certificat médical obligatoire

**Les lundis 6, 13, 20 et 27**

14h15 - 15h15 à **Phalempin**

**Les 2, 9, 16, 23 et 30**

11h - 12h à **Phalempin**

**RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin**

**SPORT ADAPTE** (10 personnes)

Certificat médical obligatoire

**Les jeudis 16, 23 et 30**

De 15h30 à 16h30 à **Faches Thumesnil**

De 16h30 à 17h30 à **Faches Thumesnil**

**Les mercredis 8, 15, 22 et 29**

De 17h à 18h à **Loos** (plateau technique)



**GYM&ZEN** (4 pers à V.Ascq - 6 pers à Templeuve)

Certificat médical obligatoire

**Les mardis 7, 14, 21 et 28**

De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**

**Les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30**

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h à 17h à **Villeneuve d'Ascq**

**Les jeudis 9 et 23**

De 9h30 à 10h30 **Templeuve**

# ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

## SOCIO-ESTHETIQUE (5 personnes par atelier à Loos et V.Ascq et 6 à Phalempin)

- Lundi 6 :** De 14h à 16h à **Phalempin** : « La beauté au naturel » Prendre soin de soi par la naturopathie avec Céline de la maison Hygée
- Vendredi 17 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Regard de biche » Soins et mise en valeur du regard
- Lundi 20 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Soins des mains et ongles pendant et après les traitements »
- Vendredi 28 :** De 10h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Auto-massage » Découverte des techniques d'auto-massage et réflexologie

## SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier à V.Ascq - 6 personnes à Phalempin et Templeuve et 8

Thème : « L'arbre pour s'ancrer »

- Jeudi 2 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Mardi 7 :** De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Mercredi 8 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h30 à 17h30 à **Villeneuve d'Ascq**

Thème : « Une cascade d'énergie »

- Jeudi 16 :** De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**
- Mardi 21 :** De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)
- Mercredi 22 :** De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**  
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**  
De 16h30 à 17h30 à **Villeneuve d'Ascq**

## DIETETIQUE (5 personnes par atelier à V.Ascq et 6 à Phalempin)

- Vendredi 10 :** De 9h15 à 11h15 à **Villeneuve d'Ascq** : « Comment rééquilibrer son alimentation. Discussion autour de l'équilibre alimentaire »
- Jeudi 16 :** De 13h30 à 15h30 à **Phalempin** : « Comment rééquilibrer son alimentation. Discussion autour de l'équilibre alimentaire »

## Les différents lieux d'activités

**Phalempin** (accueil principal) : 7 rue Jean Baptiste Lebas - **Templeuve** : 19 bis rue Delmer - **Villeneuve d'Ascq** : 72 rue des Comices

**Faches Thumesnil** : Centre social des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux - **Loos** : GHLH—20 rue Henri Barbusse



Soutien financier de :

