



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)

**Relaxation** et **Sophrologie** au centre  
social Dumas à Lens Rue Gustave  
Courbet

**Art thérapie** à l' espace Michel  
Bondeaux 42 rue de la Liberté  
Liévin

**Aquagym** à Harnes 99 Av. Barbusse

**Groupe d'échanges, Socio-  
Esthétique, méditation pleine  
conscience, Hypnose , Atelier créatif  
et Suivis Individuels** au Centre  
Epicure, rue Louis Delluc à LENS  
**PORT DU MASQUE OBLIGATOIRE**

⇒ **Sur Rendez-vous (RDV) :**

Suivi individuel avec :

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1 <b>Aquagym</b> 16h-17h
4	5 <b>Diététique</b> SUIVIS INDIVIDUELS 9h-12h (sur RDV) <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45 <b>Méditation pleine conscience</b> 14h30-15h30	6	7 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Sophrologie</b> 14h-16h <b>Socio-esthétique</b> SUIVIS INDIVIDUELS <b>(sur rendez vous)</b> 14h-17h	8 <b>Relaxation</b> 14h-15h <b>Aquagym</b> 16h-17h
11	12 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	13	14 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30	15 <b>Aquagym</b> 16h-17h
18	19 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45 <b>Art thérapie (Liévin)</b> 14h-16h	20	21 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30	22 <b>Aquagym</b> 16h-17h
25	26 <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	27	28 <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Hypnose « Sommeil »</b> 13h30-15h	29