

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	2 Marche 10h00 – 11h30	3 Aquagym 16h-17h
6	7 Gymnastique 9h45-11h15	8	9 Socio-esthétique SUIVIS INDIVIDUELS (sur RDV) 14h-17h Sophrologie 14h-16h	10 Relaxation 14h-15h Aquagym 16h-17h
13	14 Gymnastique 9h45-11h15 Méditation pleine conscience 14h30-15h30	15	16 Marche 10h00 – 11h30 Atelier Maquillage de Fête 14h30-16h30	17 Aquagym 16h-17h
20	21 Gymnastique 9h45-11h15 Psychologue SUIVIS INDIVIDUELS 14h-17h (sur RDV)	22	23	24
27	28 Permanence ERC (Liévin) 8h30-12h Hypnose « gestion anxiété » 14h-15h30	29	30	31