

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

ART-THERAPIE (Phalempin)

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

EQUITHERAPIE (Ennevelin)

Echange - relaxation - communication - soin animalier (cheval)

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (Phalempin)

Stimulation - massage - détente - bien-être

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION - Certificat médical obligatoire

MARCHE NORDIQUE (12 personnes)

Les lundis 8, 15, 22 et 29

14h15 - 15h15 à Phalempin

Les jeudis 4, 18 et 25

11h - 12h à Phalempin

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt
de Phalempin

SPORT ADAPTE (10 personnes)

Les jeudis 18 et 25

(pas de séance pendant les vacances scolaires)

De 15h30 à 16h30 à Faches Thumesnil

De 16h30 à 17h30 à Faches Thumesnil

Les mercredis 3, 10, 17 et 24

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

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

Les lundis 8, 15, 22 et 29

De 16h à 17h à Villeneuve d'Ascq

Les lundis 8 et 22

De 10h45 à 11h45 à Templeuve

Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30

De 11h à 12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 4, 18 et 25

De 15h à 16h à Villeneuve d'Ascq

De 16h à 17h à Villeneuve d'Ascq

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

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

Vendredi 12 : De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Découvrir sa morphologie corporelle » Conseil en image en fonction de votre silhouette

Lundi 15 : De 14h à 16h à **Phalempin** : « Méthode d'automassage et relaxation »

Mardi 16 : De 10h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Rituel de soin automnal »

Lundi 29 : De 14h à 16h à **Loos** : « Découverte et bienfaits des huiles végétales »

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

Thème : « La ronde des saisons »

Mardi 2 : De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons)

Jeudi 4 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 10 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Thème : « Trouver le silence intérieur »

Jeudi 18 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 24 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**

De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**

De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

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

Mercredi 24 : De 13h30 à 15h à **Villeneuve d'Ascq** : « Activité physique et nutrition, vous avez dit équilibre? »

Questions réponses sur l'alimentation et idées reçues que l'on doit oublier

Vendredi 26 : De 9h à 11h à **Phalempin** : « Activité physique et nutrition, vous avez dit équilibre? » Questions réponses sur l'alimentation et idées reçues que l'on doit oublier

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 :

