

Planning Octobre 2025

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

Pour toutes les personnes touchées par un cancer [patient ou proche]

**Soutien
psychologique**

Socio-esthétique

Diététique

Pour un rdv individuel, contactez
Amandine acochepin@eollis.net
ou **Valérie vsouflet@eollis.net**
Tél.: 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch

Lundi 6 et 13 - 09h45/10h45

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 6, 20 et 27 - 14h/15h

Lundi 13 - 15h15/16h15

SOPHROLOGIE

Mercredi 1 et 22 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 10 - 14h/16h

“Morphologie corporelle” découvrir
les différentes morphologies,
parler de sa silhouette en groupe,
et des modifications corporelles en
toute bienveillance

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Lundi 6 et 13 - 11h30/12h30

LOOS

Groupe Hospitalier

Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 7 et 14 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mercredi 8 - 10h/11h

Mardi 21 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 14 - 14h/16h - Salle de réunion

Découverte de la réflexologie.
discussion autour de la réflexion
plantaire et démonstration sur la
réflexion palmaire)

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 6 et 13 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 2 et 16 - 10h30/11h30

Planning

Octobre 2025

VILLENEUVE D'ASCQ

72 rue des Comices

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv au parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 2, 9 et 16

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 2, 9, 16, 23 et 30

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE pour
l'Activité Physique Adaptée**

SOPHROLOGIE

Mercredi 1 et 22 - 15h/16h
Mercredi 22 - 16h15/17h15
Vendredi 10 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 24 - 14h/16h

“Découverte de la gamme cosmétique Mème”:
prendre soin de la peau et des ongles pendant les traitements

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 21 - 14h30/16h30

Atelier pédagogique “Belle et Bien”: prendre soin de soi est une thérapie,
pour apprendre les techniques d'auto soin et d'auto maquillage

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 2, 9 et 16 - 13h45/14h45

GYM ZEN

Jeudi 2, 9 et 16 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Lundi 13 et 27 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHETIQUE

Mardi 7 - 14h/16h

Voyage olfactif, le pouvoir magique des
odeurs! Venez voyager autour de
l'odorat et des souvenirs associés

JOURNAL CRÉATIF

Lundi 6 - 10h30/12h30

« cultiver sa vitalité en jouant »

Venez connecter votre énergie joueuse,
vous ressourcer, vous faire plaisir

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

SPORT ADAPTÉ

Mardi 14 - 14h15/15h15

CIRCUIT TRAINING

Mardi 7 - 11h15/12h15

GYM DOUCE

Mardi 7 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 3 et 17 - 10h30/11h30

Planning Octobre 2025

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

Lundi 6 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn.

Au choix; mains, visage, crânien ou pieds.

Profitez également d'un espace bien-être avec objets sensoriels

ATELIER "CANCERS ET TRAVAIL CDG59"

Vendredi 3 octobre de 11h à 12h30 - au 72 rue des Comices à Villeneuve d'Ascq



- Sensibilisation des patients agents de la fonction publique territoriale sur leurs droits à congés et les dispositifs de maintien dans l'emploi, par une Assistante Sociale du centre de gestion 59



SEANCE DECOUVERTE AQUA DOUCEUR

Lundi 13 de 11h45 à 12h30 - à la piscine des 3 villes 350 av du Dr Schweitzer à Hem

Séance découverte de la séance d'aquagym "AQUADOUCEUR" avec Amélie, intervenante en Activité Physique Adaptée. Rdv à 11h20 à l'accueil de la piscine

Pour toute information:
Amandine ou Valérie
03.20.90.01.01
acochevin@eollis.net
vsouflet@eollis.net

