

# Planning

## janvier 2026

**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  
☎ 03.20.90.01.01

### PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

#### MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20

Lundi 5, 12, 19 et 26 - 11h30/12h30

#### GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 5, 12, 19 et 26 - 14h/15h

#### SOPHROLOGIE

Jeudi 8 - 14h30/15h30

Mercredi 14 et 28 - 10h30/11h30

#### SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 30 - 14h/16h

Découvrir la morphologie de son visage et  
apprendre à le mettre en valeur

### FÂCHES THUMESNIL

centre social  
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

#### CIRCUIT TRAINING

Jeudi 8, 15, 22 et 29 - 13h45/14h45

### LOOS

Groupe Hospitalier

Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

#### SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 6, 13, 20 et 27 - 16h45 /17h45

#### SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mardi 6 - 10h/11h

Mardi 20 - 14h30/15h30

#### SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 13 - 14h/16h - Salle de réunion

Utilisation des outils de massage de  
lithothérapie et découverte des  
techniques d'auto-massage du visage

### TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

#### MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20

Lundi 5, 12, 19 et 26 - 11h30/12h30

#### GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 12 et 26 - 10h30/11h30

#### SOPHROLOGIE

Jeudi 8 et 22 - 10h30/11h30

# Planning

## janvier 2026



**NOUVELLE ADRESSE**

**VILLENEUVE D'ASCQ**

Newton offices - 2 rue Héraclès

**MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 - parking 100 avenue de Courtrai**  
Jeudi 8, 15, 22 et 29

**GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15**  
Jeudi 8, 15, 22 et 29

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

**SOPHROLOGIE**

Mercredi 14 et 28 - 15h/16h

Mercredi 28 - 16h15/17h15

Vendredi 23 - 10h/11h

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 16 - 14h/16h**

Apprendre à se mettre en valeur avec les techniques de maquillage  
(si possible venir démaquillée et avec votre trousse de maquillage)

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 20 - 14h30/16h30**

Prendre soin de sa peau en prenant compte des besoins particuliers liés à  
l'impact des traitements - Avec Martine de la marque Ozalys

**LYS-LEZ-LANNOY**

24 rue Arthur Bacro

**SPORT ADAPTÉ**

Jeudi 8, 15, 22 et 29 - 13h45/14h45

**GYM ZEN**

Jeudi 8, 15, 22 et 29 - 15h/16h

**SOPHROLOGIE**

Lundi 12 et 26 - 10h30/11h30

Mercredi 21 - 10h/11h

**SOCIO-ESTHETIQUE**

Mardi 13 - 14h/16h

"C'est l'hiver, quelle routine  
quotidienne?" conseils pour prendre  
soin du corps, du visage et des mains

**TOURCOING**

Aquasante 20b rue Saint Eloi

**SPORT ADAPTÉ**

Mardi 6 et 20 - 14h15/15h15

**CIRCUIT TRAINING**

Mardi 6, 13, 20 et 27 -

11h15/12h15

**GYM DOUCE**

Mardi 13 et 27 - 14h15/15h15

**SOPHROLOGIE**

Vendredi 16 et 30 - 10h30/11h30

# Planning *janvier 2026*

## Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



### “Rando santé”

**Lundi 12 - 13h30/15h - Rdv au parking Stade DEPOORTER  
Rue du Christ à Neuville en Ferrain**

Pratique douce, accessible, adaptée aux capacités physiques et de santé de chacun, animée par Jean François et Pascal du club de Randonnée «**Ferrain Bout de Chemin**» de Neuville en Ferrain, présence de Valérie.



### “Galette Party”

**Vendredi 16 - 13h30/15h30 chez Newton offices  
2 rue Héraclès à Villeneuve d'Ascq**

Moment convivial pour échanger et vous présenter l'association Eollis ainsi que le bilan des soins de support et des activités de l'ERC.  
Nous profiterons de cette occasion pour vous présenter 2 associations:

**“Les fourchettes roses” et “Siel bleu”**

Une projection sur 2026 sera également dévoilée...



### Pause café “Emeraude”

**Jeudi 22 - 14h30/16h - 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin**  
**Présentation de l'association Emeraude** par Martine (sophrologue)  
qui propose des activités sportives, culturelles et festives  
sur la métropole lilloise

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

