



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, MARCHE NORDIQUE, ROSE PILATE

Refaites connaissance avec votre corps, redécouvrez en douceur vos capacités physiques et protégez votre santé en bougeant à votre rythme.



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Profitez des conseils et des soins lors des séances individuelles ou collectives

Les activités 100% gratuites de l'ERC de Flandre Intérieure

RENSEIGNEMENTS ou INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ

Laëtitia GABILLON
03 20 38 83 06 ou 07 86 79 03 16
erc@appuisantedesflandres.fr



GROUPE D'ÉCHANGES

Que vous soyez aidant ou aidé, Venez rencontrer des personnes qui vivent la même chose que vous.



DIÉTÉTIQUE

Recevez des conseils d'une diététicienne en rendez-vous individuel. C'est un moment d'échanges et de partages



SOPHROLOGIE, RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Apprenez à contrôler votre respiration, à vous détendre et à vous relaxer. Vous pourrez gérer votre stress, vos douleurs et libérer ainsi vos tensions.



Les activités du mois de Janvier 2026

Parce qu'il est important de continuer à prendre soin de soi !

Participez à nos activités

HAZEBROUCK



Adresse
Centre Socio-Éducatif
Place Georges Degroote
59190 Hazebrouck

ARMENTIÈRES



Adresse
36 avenue Breuvart
59280 Armentières

LA GORGUE



Adresse
Maison Pour Tous
36 rue de Beaupré
59253 La Gorgue

Le lieu de chaque activité proposée dans le calendrier est identifié selon ce code couleur ● ● ●



porté par



financé par



avec la participation de



et bien d'autres encore...



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

« Il est parfois plus simple de parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas ».

Notre psychologue est à votre écoute et vous propose un soutien individuel pour vous accompagner face aux difficultés que vous rencontrez.

Les activités du mois de Janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
05 <u>Yoga: 16h à 17h</u>	06 <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	07	08 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	09 <u>Rdv psychologue : 09h30 à 18h</u>
12 <u>Jeux de cartes, jeux de société (scrabble et belote) : 14h à 16h avec Laëtitia</u>	13 <u>Socio-esthétique indiv : 9h30 à 15h45</u> <u>Socio-esthétique collectif : 10h30 à 12h « Ma routine beauté »</u> <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	14 <u>Diététique individuel : 09h à 12h30</u> <u>Diététique collectif : 10h à 11h30</u> <u>Les bases de l'équilibre alimentaire</u>	15 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	16 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>
19 <u>Café rencontre soutien : 14h à 16h</u> <u>Yoga: 16h à 17h</u>	20 <u>Diététique individuel : 13h15 à 17h15</u> <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	21	22 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	23 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u> <u>Rdv psychologue : 10h30 à 17h15</u>
26 <u>Café rencontre soutien : 13h30 à 15h30</u>	27 <u>Rose Pilates : 15h30 à 16h30</u>	28	29 <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>	30 <u>Socio-esthétique indiv : 8h30 à 13h30</u> <u>Activité Physique Adaptée : 15h30 à 16h30</u>
			INFOS	