

# Planning

## avril 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](mailto:acochepin@eollis.net)  
ou Valérie [vsouflet@eollis.net](mailto:vsouflet@eollis.net)  
☎ 03.20.90.01.01

### PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

**GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT**  
Lundi 13, 20 et 27 - 14h/15h

**SOPHROLOGIE**  
Jeudi 16 - 14h30/15h30  
Mercredi 8 et 22 - 10h30/11h30

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**  
par le **JOURNAL CRÉATIF**  
Vendredi 17 - 10h/12h  
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

**SOCIO ESTHÉTIQUE**  
Lundi 27 - 10h/12h  
Découverte de la réflexologie  
plantaire et démonstration sur la  
réflexologie palmaire

**FÂCHES THUMESNIL**  
centre social  
des 5 bonniers  
20 avenue de Bordeaux

**CIRCUIT TRAINING**  
Jeudi 2, 9 et 30 - 13h45/14h45

### LOOS

Groupe Hospitalier  
Loos Haubourdin  
20 rue Henri Barbusse

**SPORT ADAPTÉ - plateau technique**  
Mardi 7 et 28 - 16h45 /17h45

**SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons**  
Mardi 14 - 10h/11h  
Mardi 28 - 14h30/15h30

**SOCIO ESTHÉTIQUE**  
Mardi 14 - 14h/16h - Salle de réunion  
Découvrir la morphologie de son visage  
et apprendre à le mettre en valeur

### TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

**MARCHE NORDIQUE**  
Parking du Marais de Fretin  
74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20  
Lundi 27 - 11h30/12h30

**GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT**  
Revient en mai

**SOPHROLOGIE**  
Jeudi 2 - 10h/11h  
Jeudi 16 - 10h30/11h30

# Planning

## avril 2026

### VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

**MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 - parking 100 avenue de Courtrai**  
Jeudi 2, 9 et 30

**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 8 et 22 - 15h/16h  
Mercredi 8 - 16h15/17h15  
Vendredi 17 - 10h/11h

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 10 - 14h/16h**  
Bientôt l'été! Bien choisir sa protection solaire pendant et après les traitements

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 28 - 14h/16h**  
Rencontre et conseils de Marie Robbe, socio coiffeuse, sur la perte des cheveux et sa repousse, les soins naturels et les prothèses capillaires et accessoires

**SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le JOURNAL CREATIF - Lundi 13 - 10h/12h**  
Animé par Sandrine Gilles, psychologue - salle Carbone

### LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

**SPORT ADAPTÉ**  
Jeudi 2, 9 et 30 - 13h45/14h45

**GYM DOUCE**  
Jeudi 2, 9 et 30 - 15h/16h

**SOPHROLOGIE**  
Lundi 13 - 14h30/14h30  
Mercredi 15 - 14h30/15h30  
Lundi 20 - 10h30/11h30

**SOCIO-ESTHETIQUE**  
Mardi 14 - 14h/16h  
"Atelier pédagogique Belle et Bien"  
pour apprendre les techniques d'auto-soins  
et d'auto maquillage

### TOURCOING

Aquasanté 20b rue Saint Eloi

**CIRCUIT TRAINING**  
Mardi 7 et 28 - 11h30/12h30

**GYM DOUCE**  
Mardi 7 et 28 - 14h15/15h15

**SOPHROLOGIE**  
Vendredi 10 et 24 - 10h30/11h30

### ROUBAIX

Parc Barbieux

**MARCHE NORDIQUE**  
Rdv à 17h05 - Monument Gustave Nadaud  
217 Av Le Nôtre  
Mardi 7 et 28 - 17h15/18h15

# Planning avril 2026

SUR INSCRIPTION

Uniquement ce mois-ci



**Balade nature au “parc Barbieux” à Roubaix**  
**Mardi 14 de 14h30 à 15h30 - Monument Gustave Nadaud**  
**217 avenue Le Notre à Roubaix**

Lucien, passionné de nature, nous propose de découvrir ce jardin remarquable et ses essences d'arbres. Selon la météo, Lucien nous proposera une initiation au Qi Qong à l'issue de la balade.

## “Brouillard cognitif”

**Jeudi 16 et 30 - 10h30/12h - Aquasanté - 20b rue Saint Eloi à Tourcoing**

Vous avez l'impression que votre cerveau ne fonctionne plus comme avant: échanges, état des connaissances et conseils autour de ce ressenti, de cette plainte cognitive animé par Valérie. Présence nécessaire aux 2 dates



**Massage détente (sur rdv individuel)**

**Lundi 20 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

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

