

# PLANNING MENSUEL JANVIER 2019

## ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION



### SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



### SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

## ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



### SOCIO-ESTHETIQUE

**Vendredi 18** : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Thème : « Soins du visage »

**Mardi 29** : 14h - 16h à Loos

Thème : « Soins des mains et des ongles »



### DIETETIQUE

**Lundi 14** : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq

Thème : « Mieux dans son assiette »

Equilibrer son alimentation avec quelques règles simples

**Mardi 29** : 10h - 12h à Phalempin

Thème : « Détox : 5 alliés pour se purifier après les fêtes »



### SOPHROLOGIE

**Jeudi 3** : 10h - 11h30 à Loos

Thème : « Se projeter vers de nouveaux projets »

**Mercredi 9** : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Récupérer de l'énergie »

**Jeudi 17** : 10h - 11h30 à Loos

Thème : « Trouver l'harmonie par les couleurs »

**Mercredi 23** : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Approfondir la détente »



### MARCHE NORDIQUE

**Lundi 7** : 10h45 - 11h45 à Phalempin

**Lundi 14** : 10h45 - 11h45 à Phalempin

**Lundi 21** : 10h45 - 11h45 à Phalempin

**Lundi 28** : 10h45 - 11h45 à Phalempin



### SPORT ADAPTE

**Jeudi 10** : 15h - 16h à Faches Thumesnil

**Jeudi 17** : 15h - 16h à Faches Thumesnil

**Jeudi 24** : 15h - 16h à Faches Thumesnil

**Jeudi 31** : 15h - 16h à Faches Thumesnil



### LA PAUSE CAFE

**Vendredi 25** : 14h - 16h à Phalempin

Thème : « Fêtons les rois ! »



### ATELIER CONVIVIALITE

**Lundi 14** : 14h - 16h à Phalempin

## ACTUS

Ouverture en janvier d'une nouvelle antenne à Villeneuve d'Ascq !

Au programme : Socio-esthétique, Soutien psychologique et Diététique



**Accueil principal à Phalempin :**

Association EOLLIS

7 rue Jean Baptiste Lebas



**Activités à Villeneuve d'Ascq :**

Antenne EOLLIS

72 rue des Comices



**Activités à Fâches Thumesnil :**

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux



**Activités à Loos :**

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse