

PLANNING MENSUEL JANVIER 2019

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

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