

PLANNING MENSUEL AVRIL 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

Mardi 23 : 14h - 16h à Loos

Thème : « Prenons soin des pieds »

Participation de la boutique Silhouette et Orthopédie

Vendredi 26 : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Thème : « La perte des cheveux »

Participation de la boutique Au cœur des femmes



DIETETIQUE

Lundi 1er : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq

Thème : « Les différents modes de cuisson »

Vendredi 26 : 10h - 12h à Phalempin

Thème : « Protéines végétales : dans quel cas les consommer? »



SOPHROLOGIE

Jeudi 4 : 10h - 11h30 à Loos

Thème : « Eliminer les tensions »

Mercredi 10 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Calmer ses ruminations »

Jeudi 18 : 10h - 11h30 à Loos

Thème : « Lâcher prise »

Mercredi 24 : 10h - 11h30 à Phalempin

Thème : « Se détendre : laisser couler la détente »



MARCHE NORDIQUE

Lundi 1er : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 29 : 10h45 - 11h45 à Phalempin



SPORT ADAPTE

Jeudi 4 : 15h - 16h à Faches Thumesnil

Jeudi 25 : 15h - 16h à Faches Thumesnil



GYM & ZEN

Lundi 1er : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 8 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 29 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



LA PAUSE CAFE

Vendredi 12 : 14h - 16h à Phalempin

Thème : « Chocolats de Pâques »

ACTUS

Atelier diététique Institut Pasteur le

Mercredi 24 avril de 9h à 13h30

à Villeneuve d'Ascq sur le thème :

« **Trucs et astuces contre les nausées et vomissements** »

(bulletin d'inscription à compléter)