

PLANNING MENSUEL

JANVIER 2020

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)



SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin-Villeneuve d'Ascq-Loos)

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 6 : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « La pigmentation artistique et réparatrice »

Mardi 14 : 14h - 16h à Loos
Thème : « Soins visage, éco-cosmétique avec les ingrédients de la maison »

Vendredi 31 : 14h - 16h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Découverte des huiles essentielles, conseils et précautions »



DIETETIQUE

Vendredi 10 : 9h00 - 11h à Phalempin
Thème : « Et si on prenait de bonnes résolutions alimentaires pour cette nouvelle année »

Mercredi 22 : 9h30 - 11h à Villeneuve d'Ascq
Thème : « Et si on prenait de bonnes résolutions alimentaires pour cette nouvelle année »



SOPHROLOGIE

Jeudi 2 : 10h - 11h à Loos
Thème : « Se projeter vers de nouveaux projets »

Mercredi 8 : 9h45 - 10h45 à Phalempin
Thème : « Récupérer de l'énergie »

11h - 12h à Phalempin
Thème : « Récupérer de l'énergie »

Mercredi 22 : 9h45 - 10h45 à Phalempin
Thème : « Gérer le stress »

11h - 12h à Phalempin
Thème : « Gérer le stress »

Jeudi 30 : 10h - 11h à Loos
Thème : « Se relaxer avec les couleurs »



MARCHE NORDIQUE

Lundi 6 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 13 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 20 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 27 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

**Le RDV est fixé au parking des étangs
dans la forêt de Phalempin**



SPORT ADAPTE

Jeudi 2 : 15h - 16h à Faches Thumesnil

Jeudi 9 : 15h - 16h à Faches Thumesnil

Jeudi 16 : 15h - 16h à Faches Thumesnil

Jeudi 23 : 15h - 16h à Faches Thumesnil

Jeudi 30 : 15h - 16h à Faches Thumesnil



GYM & ZEN

Lundi 6 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 13 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 20 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 27 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



LA PAUSE CAFE

Vendredi 17 : 14h - 16h à Phalempin
Thème : « Présentation **Maison de la vie**. Des séjours pour repartir du bon pied après un cancer ! »



ACCUEIL PRINCIPAL

7 rue Jean-Baptiste Lebas - PHALEMPIN

LES DIFFERENTS LIEUX D'ACTIVITES



Activités à Phalempin

7 rue Jean-Baptiste Lebas



Activités à Villeneuve d'Ascq

72 rue des Comices



Activités à Loos

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse



Activités à Faches Thumesnil

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux