

PLANNING MENSUEL

FEVRIER 2020

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

(Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)



SOCIO-ESTHETIQUE

(Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)

ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION



SOCIO-ESTHETIQUE

Lundi 3 : 14h - 16h à Mérignies

Thème : « Soins de la peau pendant et après les traitements »

Mardi 11 : 14h - 16h à Loos

Thème : « Prendre soin de ses mains et ongles pendant les traitements »

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

Thème : « Gymnastique et automassage anti âge du visage »



DIETETIQUE

Mercredi 5 : 10h30 - 12h à Villeneuve d'Ascq

Thème : « Etiquettes alimentaires : mode d'emploi »
5 astuces pour décrypter les étiquettes alimentaires et ne plus se faire avoir par l'industrie agroalimentaire.

Vendredi 14 : 9h - 11h à Phalempin

Thème : « Etiquettes alimentaires : mode d'emploi »
5 astuces pour décrypter les étiquettes alimentaires et ne plus se faire avoir par l'industrie agroalimentaire.



MARCHE NORDIQUE

Lundi 3 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

Lundi 10 : 10h45 - 11h45 à Phalempin

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



SOPHROLOGIE

Jeudi 6 : 10h - 11h à Loos

Thème : « Apprendre à s'endormir et se lever du bon pied »

Mercredi 12 : 9h45 - 10h45 à Phalempin

Thème : « Eliminer les tensions »

11h - 12h à Phalempin

Thème : « Eliminer les tensions »

Jeudi 20 : 10h - 11h à Loos

Thème : « Gérer et décorporaliser les angoisses »

Mercredi 26 : 9h45 - 10h45 à Phalempin

Thème : « Fonder sa confiance en soi »

11h - 12h à Phalempin

Thème : « Fonder sa confiance en soi »



SPORT ADAPTE

Mardi 4 : 14h30 - 15h30 à Faches Thumesnil

Mardi 11 : 14h30 - 15h30 à Faches Thumesnil

**Durant l'arrêt de Damien, l'APA est décalée le mardi
après-midi avec Maxime**



LA PAUSE CAFE

Vendredi 21 : 14h - 16h à Phalempin

Thème : « Mandalas aux couleurs du carnaval »



GYM & ZEN

Lundi 3 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 10 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 17 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq

Lundi 24 : 15h - 16h à Villeneuve d'Ascq



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 Mérignies

255 rue de la Mairie



Activités à Loos

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

**Attention : la devanture
du local est encore celle
de l'association ADHAP**

Services



Activités à Faches Thumesnil

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux