

PLANNING MENSUEL JANVIER 2021

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

- **SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)
Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches
- **SOCIO-ESTHETIQUE** (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Mérignies)
Conseils - détente - bien-être - soins
- **DIETETIQUE** (Mérignies - Villeneuve d'Ascq)
Nutrition - Equilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels



ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE (4 personnes par atelier)

- Lundi 4 :** De 14h à 16h à **Mérignies** « Do in: Technique d'auto massage anti-stress »
- Vendredi 15 :** De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Conseil en image: Découvrir sa morphologie corporelle »
- Lundi 18 :** De 14h à 16h à **Loos** : « Découvrir la réflexologie non thérapeutique »

SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier)

- Jeudi 7 :** De 9h30 à 10h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « Récupérer de l'énergie »
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Récupérer de l'énergie »
- Mercredi 13 :** De 9h30 à 10h30 à **Mérignies** : « Récupérer de l'énergie »
De 11h à 12h à **Mérignies** : « Récupérer de l'énergie »
- Jeudi 21 :** De 9h30 à 10h30 à **Villeneuve d'Ascq** : « Libérer la créativité »
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Libérer la créativité »
- Mercredi 27 :** De 9h30 à 10h30 à **Mérignies** : « Libérer la créativité »
De 11h à 12h à **Mérignies** : « Libérer la créativité »

MARCHE NORDIQUE (10 personnes)

- Les lundis 4, 11, 18 et 25**
14h15 - 15h15 à **Phalempin**
- Les jeudis 7, 14, 21 et 28**
11h - 12h à **Phalempin**

RDV fixé au parking des étangs dans la forêt de Phalempin

SPORT ADAPTE (4 personnes)

- Les lundis 4, 11, 18 et 25**
De 16h à 17h à **Faches Thumesnil**

GYM&ZEN (4 personnes)

- Les mardis 5, 12, 19 et 26**
De 11h à 12h à **Villeneuve d'Ascq**
- Les mardis 5 et 19**
De 17h30 - 18h30 à **Mérignies**

Accueil principal

7 rue Jean Baptiste Lebas - PHALEMPIN

Les différents lieux d'activités



Phalempin

7 rue Jean Baptiste Lebas

Mérignies

255 rue de la mairie

Villeneuve d'Ascq

72 rue des Comices



Faches Thumesnil

Centre social des 5 Bonniers
20 avenue de Bordeaux



Loos

Groupe Hospitalier Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse