

ACTIVITES INDIVIDUELLES - SUR RENDEZ-VOUS

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve)

Soutien - écoute - communication - accompagnement des proches

SOCIO-ESTHETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq - Loos - Templeuve)

Conseils - détente - bien-être - soins

DIETETIQUE (Phalempin - Villeneuve d'Ascq)

Nutrition - équilibre - effets secondaires - besoins nutritionnels



ART-THERAPIE (Phalempin)

Expression - confiance en soi - pratiques artistiques - mieux-être - Des séances collectives seront proposées suite aux séances individuelles



EQUITHERAPIE (Ennevelin)

Echange - relaxation - communication - soin animalier (cheval)



REFLEXOLOGIE PLANTAIRE (Phalempin)

Stimulation - massage - détente - bien-être

ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES - SUR INSCRIPTION - Certificat médical obligatoire

MARCHE NORDIQUE (12 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 (10 personnes)

Les jeudis 7, 14 et 21

(pas de séance pendant les vacances scolaires)

De 15h30 à 16h30 à Faches Thumesnil

De 16h30 à 17h30 à Faches Thumesnil

Les mercredis 6, 13, 20 et 27

De 17h à 18h à Loos (plateau technique)



GYM&ZEN (4 pers à V.Ascq - 6 pers à Templeuve)

Les lundis 4, 11, 18 et 25

De 16h à 17h à Villeneuve d'Ascq

Les lundis 11 et 25

De 10h45 à 11h45 à Templeuve

Les mardis 5, 12, 19 et 26

De 11h à 12h à Villeneuve d'Ascq

Les jeudis 7, 14, 21 et 28

De 15h à 16h à Villeneuve d'Ascq

De 16h à 17h à Villeneuve d'Ascq



ACTIVITES COLLECTIVES - SUR INSCRIPTION

SOCIO-ESTHETIQUE (5 personnes par atelier à Loos et V.Ascq et 6 à Phalempin)

Lundi 4 : De 14h à 16h à **Phalempin** : « Découvrir sa morphologie corporelle » Conseil en image en fonction de votre silhouette

Mardi 5 : De 10h à 12h à **Villeneuve d'Ascq** : « Tri dans la salle de bain »

Venez avec vos produits de soins et de maquillage pour en faire le tri. Échanges autour de la composition et de la durée de validité des produits cosmétiques

Vendredi 15 : De 14h à 16h à **Villeneuve d'Ascq** : « Découverte des bienfaits des huiles végétales »

Lundi 18 : De 14h à 16h à **Loos** : « Regard de biche » Conseils soin et maquillage des yeux

SOPHROLOGIE (4 personnes par atelier à V.Ascq - 6 personnes à Phalempin et Templeuve et 8 personnes à Loos)

Thème : « Trouver sa force intérieure : promenade au zoo »

Mardi 5 : De 10h à 11h à **Loos** (salle des 4 saisons) 

Jeudi 7 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 13 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

Thème : « Voyage vers la détente »

Jeudi 21 : De 10h30 à 11h30 à **Templeuve**

Mercredi 27 : De 10h30 à 11h30 à **Phalempin**
De 15h à 16h à **Villeneuve d'Ascq**
De 16h15 à 17h15 à **Villeneuve d'Ascq**

DIETETIQUE (5 personnes par atelier à V.Ascq et 6 à Phalempin)



Vendredi 15 : De 9h15 à 11h15 à **Phalempin** : « Comment garder son poids stable lorsque l'on perd l'appétit » Discussion autour des effets secondaires des traitements

Jeudi 21 : De 13h30 à 15h à **Villeneuve d'Ascq** : « Comment garder son poids stable lorsque l'on perd l'appétit » Discussion autour des effets secondaires des traitements

Les différents lieux d'activités

Phalempin (accueil principal) : 7 rue Jean Baptiste Lebas - **Templeuve** : 19 bis rue Delmer - **Villeneuve d'Ascq** : 72 rue des Comices

Faches Thumesnil : Centre social des 5 Bonniers - 20 avenue de Bordeaux - **Loos** : GHLH—20 rue Henri Barbusse



Soutien financier de :

