

# Planning septembre 2025

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION

Pour toutes les personnes touchées par un cancer [patient ou proche]

Soutien  
psychologique

Socio-esthétique

Diététique

Pour un rdv individuel, contactez  
**Amandine acochepin@eollis.net**  
ou **Valérie vsouflet@eollis.net**  
Tél.: 03.20.90.01.01

## PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

### MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin  
74 rue du Maréchal Foch

Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 - 09h45/10h45

### GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 - 14h/15h

### SOPHROLOGIE

Mercredi 3 et 24 - 10h30/11h30

### SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 12 - 14h/16h

“Atelier pédagogique Belle et Bien”  
pour apprendre les techniques  
d’auto-soins et d’auto maquillage

## LOOS

Groupe Hospitalier  
Loos Haubourdin  
20 rue Henri Barbusse

### SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 9, 16, 23 et 30 - 16h45 /17h45

### SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mardi 2 - 10h/11h  
Mardi 16 - 14h30/15h30

### SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 9 - 14h/16h - Salle de réunion  
Découverte de la méthode des 4  
saisons pour connaître les couleurs  
qui vous vont le mieux  
(si possible venir démaquillée)

## FÂCHES THUMESNIL

centre social  
des 5 bonniers  
20 avenue de Bordeaux

### CIRCUIT TRAINING

Lundi 8, 15, 22 et 29 - 11h30/12h30

## TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

### GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 8 et 22 - 10h30/11h30

### SOPHROLOGIE

Jeudi 4 et 18 - 10h30/11h30

# Planning

## septembre 2025

**VILLENEUVE D'ASCQ**  
72 rue des Comices

**MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv au parking 100 avenue de Courtrai**  
Jeudi 4, 11, 18 et 25

**GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15**  
Jeudi 4, 11, 18 et 25

**CERTIFICAT MEDICAL  
OBLIGATOIRE pour  
l'Activité Physique Adaptée**

**SOPHROLOGIE**  
Mercredi 3 et 24 - 15h/16h  
Mercredi 24 - 16h15/17h15  
Vendredi 12 - 10h/11h

**JOURNAL CRÉATIF**  
Lundi 15 - 10h30/12h30

« Veiller à votre équilibre » beaucoup d'éléments peuvent déstabiliser notre équilibre, comment le conserver ? Venez nourrir le meilleur de vous-même en cultivant votre bien-être

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 26 - 14h/16h**  
"Auto massage du visage" pour détendre et défatiguer les traits, utilisation des outils de lithothérapie

**SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 30 - 14h30/16h30**  
Atelier avec Mélanie, coiffeuse, échange sur la coupe énergique, produits et coloration végétale, harmonisation de la coupe avec le visage

**LYS-LEZ-LANNOY**  
24 rue Arthur Bacro

**SPORT ADAPTÉ**  
Jeudi 4, 11, 18 et 25 - 13h45/14h45

**GYM ZEN**  
Jeudi 4, 11, 18 et 25 - 15h/16h

**SOPHROLOGIE**  
Lundi 8 et 22 - 10h30/11h30

**SOCIO-ESTHÉTIQUE**  
Mardi 9 - 14h/16h

Conseil pour faire le tri dans sa trousse de toilette en fonction des besoins de sa peau (apporter votre trousse et produits de maquillage)

**TOURCOING**

Aquasante 20b rue Saint Eloi

**SPORT ADAPTÉ**  
Mardi 2, 16 et 30 - 14h15/15h15

**CIRCUIT TRAINING**  
Mardi 9 et 23 - 11h15/12h15

**GYM DOUCE**  
Mardi 9 et 23 - 14h15/15h15

**SOPHROLOGIE**  
Vendredi 5 et 19 - 10h30/11h30

# Planning septembre 2025

## Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



### MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

**Lundi 8 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy**

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 10mn.

Au choix; mains, visage, crânien ou pieds.

Profitez également d'un espace bien-être avec objets sensoriels

### TEMPS D'INFORMATION "CANCERS ET TRAVAIL"

**Jeudi 25 de 14h à 15h30 - 20 rue Henri Barbusse à Loos**

Présentation des ateliers « CARSAT » pour une réflexion sur votre avenir professionnel. Ces ateliers s'adressent à toute personne dépendante du régime général de la CPAM quelque soit sa commune d'habitation



### Changements de jour et d'horaire sur l'activité physique adaptée à :

**Loos - Chloé** remplace Clémentine en sport adapté qui a lieu dorénavant le **mardi à 16h45**

**Phalempin - Maxime** reprend la marche nordique avec un **nouvel itinéraire sur Fretin** et qui aura lieu le **lundi à 09h45**

**Fâches Thumesnil** - Le circuit training aura lieu dorénavant le **lundi avec Maxime à 11h30**

Pour toute information:  
Amandine ou Valérie  
03.20.90.01.01  
acochepin@eollis.net  
vsouflet@eollis.net

