

Planning

Novembre 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
☎ 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

MARCHE NORDIQUE

Parking du Marais de Fretin

74 rue du Maréchal Foch

Lundi 3, 10, 17 et 24 - 09h45/10h45

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 3, 10, 17 et 24 - 14h/15h

SOPHROLOGIE

Mercredi 12 et 26 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 14 - 14h/16h

Découverte de la méthode des 4 saisons pour
connaître les couleurs qui vous vont le mieux
(si possible venir démaquillée)

JOURNAL CRÉATIF

Vendredi 21 - 10h/12h

« Veiller à votre équilibre » Venez nourrir le
meilleur de vous-même en cultivant votre
bien-être et vos ressources

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Lundi 3, 10, 17 et 24 - 11h30/12h30

LOOS

Groupe Hospitalier

Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 4, 18 et 25 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Jeudi 13 - 10h/11h

Mercredi 19 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 25 - 14h/16h - Salle de réunion
"Atelier pédagogique Belle et Bien"
pour apprendre les techniques
d'auto-soins et d'auto maquillage

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 10 et 24 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 6 et 20 - 10h30/11h30

Planning

Novembre 2025

VILLENEUVE D'ASCQ

72 rue des Comices

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv au parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 6, 13, 20 et 27

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 6, 13, 20 et 27

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

SOPHROLOGIE

Mercredi 12 et 26 - 15h/16h
Mercredi 26 - 16h15/17h15
Vendredi 14 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 28 - 14h/16h

“Morphologie du visage” découvrir la morphologie de son visage et apprendre à le mettre en valeur ou à masquer les petits défauts

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 25 - 14h30/16h30

“Échange autour de la dermopigmentation réparatrice de la peau” corriger la couleur de peau, camoufler un défaut (visage ou corps) avec Géraldine Payne

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 6, 13, 20 et 27 - 13h45/14h45

GYM ZEN

Jeudi 6, 13, 20, et 27 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Lundi 10 et 24 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 18 - 14h/16h

Atelier avec Mélanie coiffeuse, échange sur la coupe énergétique, produits et coloration végétale, harmonisation de la coupe avec le visage

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

SPORT ADAPTÉ

Mardi 18 - 14h15/15h15

CIRCUIT TRAINING

Mardi 4 et 25 - 11h15/12h15

GYM DOUCE

Mardi 4 et 25 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 7 et 21 - 10h30/11h30

Planning Novembre 2025

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION

MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

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



Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn. Au choix : mains, visage, crânien ou pieds. Profitez également d'un espace bien-être avec objets sensoriels

TEMPS D'INFORMATION "CANCERS ET TRAVAIL"

Lundi 3 et jeudi 27 novembre de 14h à 15h30

Jeudi 18 décembre et jeudi 22 janvier 2026



20 rue Henri Barbusse à Loos

Reprendre le travail après la maladie, après une suspension plus ou moins long en arrêt maladie : ce n'est pas simple. Participez à notre cycle d'ateliers permet de pouvoir poser une réflexion en toute bienveillance, et de bénéficier des échanges dans le groupe et de baliser le parcours de l'arrêt maladie à la reprise du travail.

Présence obligatoire sur les 4 dates



ATELIER "BOULES DE GRAISSE ET SUPPORT"

Samedi 15 de 09h30 à 11h30 - 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin

Animé par Christophe Hildebrand, ornithologue.

Réalisez vos boules de graisse ainsi que votre support afin de nourrir les oiseaux de votre jardin. **Coût 7€ le matériel est fourni.**

Amenez votre pince (bout fin) pour plier du grillage et un récipient pour mettre vos boules de graisse

Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acochevin@eollis.net

vsouflet@eollis.net

