

# Planning

Novembre 2025

Pour toutes les personnes touchées par un cancer (patient ou proche)

Soutien psychologique

Socio-esthétique

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

Diététique

### **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 & ASSOUPLISSEMENT 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

19 bis rue Delmer

GYM ZEN & ASSOUPLISSEMENT

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 & ASSOUPLISSEMENT - 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-ESTHETIQUE

Mardi 18 - 14h/16h

Atelier avec Mélanie coiffeuse, échange sur la coupe énergique, 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 Uriquement ce mois-ci



### MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

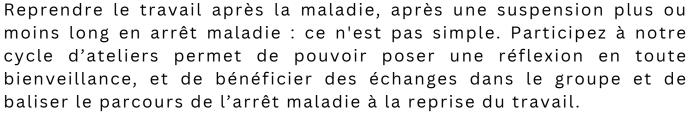
Lundi 24 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

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** 



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
acochepin@eollis.net
vsouflet@eollis.net

















