

ACTIVITÉS OCTOBRE 2018

Au 27/9/18

Inscriptions sur place, par mail mme@ghdc.be ou par téléphone 071 42 11 34


Jours d'ouverture : lundi, mardi et vendredi entre 9h30 et 17h00.

Coût par activité : 2 € - En fluo, les activités collectives


AQUAGYM RAVIVA : mardi et mercredi de 17h à 18h à Reine Fabiola inscription via la Fondation contre le Cancer, sur www.raviva.be ou au 0800 15 801 – infos à l'accueil MME. Activité gratuite.

En OCTOBRE, nous maintenons la LIMITE de 1 seul massage ou réflexologie plantaire par mois ainsi que 2 soins beauté maximum par mois : merci de votre compréhension.

LUNDI 1er Octobre	MARDI 2 Octobre	VENDREDI 5 Octobre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>---</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p>---</p> <p>À 13h et à 15h : Relaxation et massage avec Catherine-M.</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soins visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Danielle</p>
<p>14h45 à 16h Yoga RAVIVA avec Linette</p>	<p>NOUVEAU</p> <p>De 15h à 17h Art Thérapie avec Bernadette</p>	<p>Attention changement :</p> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé avec Jean-Luc</p> <p>---</p> <p>13h30 à 16h30 : Atelier Scrapbooking avec Rosy</p>
<p>16h à 17h : Yoga RAVIVA avec Linette</p>	<p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>	
<p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p>		

LUNDI 8 Octobre	MARDI 9 Octobre	VENDREDI 12 Octobre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Béragère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>---</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>14h45 à 16h Yoga RAVIVA avec Linette</p> <p>16h à 17h : Yoga RAVIVA avec Linette</p> <p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>10h15 à 13h30 : Info nutrition et Atelier culinaire suivis du repas commun, avec Audrey</p> <p>Avec le soutien de la</p>  <p>Fondation contre le Cancer</p> <p>À 10h30, à 11h30 et à 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</p> <p>À 10h30 et à 13h00 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience avec Jacques S. (1)</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p> <p>NOUVEAU De 15h à 17h Art Thérapie avec Bernadette</p> <p>15h30 à 16h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>Attention changement :</p> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé avec Jean-Luc</p> <p>JEUDI 11 OCTOBRE :</p> <p>10h30 à 12h30 : Maintien de la pratique de Pleine conscience avec Gérard</p> <p>Tous les Patient.e.s et Bénévoles MME qui ont participé à un cycle Pleine conscience sont bienvenus à ces séances :merci de s'inscrire</p>

LUNDI 15 Octobre	MARDI 16 Octobre	VENDREDI 19 Octobre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE avec Isabelle T</p> <p>---</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience avec Jacques S. (2)</p> <p>À 10h30 : Massage harmonisant avec Rita</p> <p>---</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>À 13h et à 15h : Relaxation et massage avec Catherine-M.</p> <p>De 14h à 16h, Atelier floral avec Rita et Christiane</p> <p>NOUVEAU</p> <p>De 15h à 17h Art Thérapie avec Bernadette</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soin visage et conseils beauté avec Christine L.</p> <p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Danièle</p> <p>Attention changement :</p> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé avec Jean-Luc</p> <p>---</p> <p>14h00 à 17h00 : Atelier Créatif avec Elodie : Personnalisation d'une tasse (il ne faut rien apporter)</p>

LUNDI 22 Octobre	MARDI 23 Octobre	VENDREDI 26 Octobre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h30, à 11h30 et à 13h30 : Réflexologie plantaire avec Monique H.</p>	<p>À 9h30 et à 11h : Soins visage et conseils beauté avec Christine L.</p>
<p>10h30 à 12h30 : Atelier collectif : NOUAGE de FOULARDS : avec Christine L et Belgin</p>	<p>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience avec Jacques S. (3)</p>	<p>10h15 à 13h30 : Info nutrition et Atelier culinaire suivis du repas commun, avec Elodie</p> <p>Avec le soutien de la</p> 
<p>---</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>---</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Danielle</p>
<p>14h45 à 16h Yoga RAVIVA avec Linette</p> <p>16h à 17h : Yoga RAVIVA avec Linette</p>		<p>Attention changement :</p> <p>10h30 à 11h30 : Gymnastique Santé avec Jean-Luc</p>
<p>17h à 18h : Marche nordique avec Nadine et Jean-Louis</p>		<p>---</p> <p>14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane</p>

ACTIVITÉS OCTOBRE 2018

Au 24/9/18

Inscriptions sur place, par mail mme@ghdc.be ou par téléphone 071 42 11 34

Jours d'ouverture : lundi, mardi et vendredi entre 9h30 et 17h00.

Coût par activité : 2 € - En fluo, les activités collectives

AQUAGYM RAVIVA : mardi et mercredi de 17h à 18h à Reine Fabiola inscription via la Fondation contre le Cancer, sur www.raviva.be ou au 0800 15 801 – infos à l'accueil MME. Activité gratuite.

En OCTOBRE, nous maintenons la LIMITE de 1 seul massage ou réflexologie plantaire par mois ainsi que 2 soins beauté maximum par mois : merci de votre compréhension.

SEMAINE DE CONGES SCOLAIRES		
LUNDI 29 Octobre	MARDI 30 Octobre	VENDREDI 2 novembre
<p>À 9h30 ; 10h15 ; 11h00 et 11h45 : Massage crânien et/ou infos prothèses capillaires, ... avec Bérangère</p> <p>10h30 à 12h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 à 11h30 : Yoga du RIRE avec Isabelle T</p> <p>À 13h00 ; 14h15 et 15h30 : Soins beauté avec Belgin</p> <p>A 13h00 et à 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>Entre 10h00 et 13h00 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Marc</p> <p>À 10h00 et à 11h30 : Massage global restructurant avec Pascale</p> <p>10h30 à 13h00 : Cycle Méditation Pleine conscience avec Jacques S. (4)</p> <p>---</p> <p>13h à 16h : sur RV Coiffure avec Franca</p> <p>Entre 13h30 et 16h30 : sur RV : 1 heure de Sophrologie avec Annie D.</p>	<p>La MME sera fermée ce jour</p>