

Bienvenue à tous et toutes

Entrée libre, sans interruption les lundis, mardis, jeudis et vendredis entre 9h30 et 17h00

Inscriptions sur place, par mail mme@ghdc.be

ou par téléphone 071 42 11 34

Coût par activité : 2 € ou 4 €

ACTIVITES MME

JANVIER 2020

COLLECTIF

16/12/2019

PONCTUEL	Jour	Date	Heures	Animateur
Goûter du Nouvel An	jeudi	02-janv	14h à 16h30	Annie M.
Séance d'information : Expression par l'Art	lundi	20-janv	10h30-12h30	Marc.

ACTIVITES PHYSIQUES	Jour	Date	Heure	Animateur
Aquagym * * à l'IMTR	lundi, mercredi		sur RV 071 10 81 81	Beverley
	vendredi			Sara
Gymnastique douce	Jeudi	16-janv	11h30 à 12h30	Annie L.
	Jeudi	23-janv	11h30 à 12h30	Annie L.
	Jeudi	30-janv	11h30 à 12h30	Annie L.
Gymnastique forme MIXTE	Vendredi	03-janv	10h30 à 11h30	Jean-Luc
	Vendredi	10-janv	10h30 à 11h30	Jean-Luc
	Vendredi	17-janv	10h30 à 11h30	Jean-Luc
	Vendredi	24-janv	10h30 à 11h30	Jean-Luc
	Vendredi	31-janv	10h30 à 11h30	Jean-Luc
Gymnastique Rose Pilates DAMES	Vendredi	10-janv	13h00 à 14h00	Charlotte V.
	Vendredi	17-janv	13h00 à 14h00	Charlotte V.
	Vendredi	24-janv	13h00 à 14h00	Charlotte V.
	Vendredi	31-janv	13h00 à 14h00	Charlotte V.
Marche Nordique	Lundi	06-janv	17h00 à 18h00	Nadine et Jean-L.
	Lundi	13-janv	17h00 à 18h00	Nadine et Jean-L.
	Lundi	20-janv	17h00 à 18h00	Nadine et Jean-L.
	Lundi	27-janv	17h00 à 18h00	Nadine et Jean-L.
Reconditionnement physique médicalisé * * à l'IMTR	lundi, mercredi		sur RV 071 10 81 81	Beverley
	vendredi			Sara
Yoga	Jeudi	02-janv	11h30 à 12h30	Angélique
	Jeudi	09-janv	14h00 à 15h00	Angélique
	Jeudi	16-janv	14h00 à 15h00	Angélique
	Jeudi	23-janv	14h00 à 15h00	Angélique
	Jeudi	30-janv	14h00 à 15h00	Angélique

ATELIERS ARTISTIQUES ET DE DETENTE	Jour	Date	Heure	Animateur
Atelier créatif				Elodie
Atelier floral	Jeudi	23-janv	14h00 à 16h00	Rita
Cap Couleurs	Vendredi	31-janv	14h00 à 16h00	Christiane
Expression par l'art : info	Lundi	20-janv	10h30 à 12h30	Marc D.
Expression par l'art	Lundi	27-janv	10h30 à 12h30	Marc D.
Jeux de société	Vendredi	03-janv	13h30 à 16h30	Pierre B.
Jeux de société	Vendredi	24-janv	13h30 à 16h30	Pierre B.

ATELIERS BEAUTE	Jour	Date	Heure	Animateur
Nouage de foulards	Lundi	13-janv	10h30 à 12h30	Christine L, Belgin et Franca

ATELIERS CULINAIRES et repas	Jour	Date	Heure	Animateur
A préciser			10h15 à 13h30	

EMOTIONS et MENTAL	Jour	Date	Heure	Animateur
Atelier du rire	Lundi	06-janv	14h00 à 15h00	Isabelle T.
	Lundi	20-janv	14h00 à 15h00	Isabelle T.
AutoHypnose	Mardi	07-janv	10h15 à 12h45	Pascal S.
	Mardi	21-janv	10h15 à 12h45	Pascal S.
Méditation Pleine Conscience	Mardi	07-janv	14h00 à 16h30	Jacques S.
	Mardi	14-janv	14h00 à 16h30	Jacques S.
	Mardi	21-janv	14h00 à 16h30	Jacques S.
	Mardi	28-janv	14h00 à 16h30	Jacques S.
MAINTIEN Pleine Conscience pour toutes personnes ayant suivi le cycle de 8 semaines	Jeudi	23-janv	10h15 à 11h30	Maïté

Entrée libre, sans interruption les lundis, mardis, jeudis et vendredis entre
Inscriptions sur place, par mail mme@ghdc.be
Coût par activité : 2 € ou 4 €

ACTIVITES MME

JANVIER 2020

INDIVIDUEL

16/12/2019

Coiffure	Jour	Date	Heures	Animateur
	Mardi	07-janv	14h15, 15h00 et 15h45	Franca
	Mardi	14-janv	14h15, 15h00 et 15h45	Franca
	Mardi	21-janv	14h15, 15h00 et 15h45	Franca
	Mardi	28-janv	14h15, 15h00 et 15h45	Franca
Massage corps	Jour	Date	Heures	Animateur
	Jeudi	02-janv	10h et 11h30	Andrée
	Lundi	06-janv	11h,13h30 et 15h00	Agnès
	Mardi	07-janv	13h00 et 15h00	Catherine-Marie
	Jeudi	09-janv	10h et 11h30	Pascale F
	Vendredi	10-janv	15h30	Lucie-Anne
	Mardi	14-janv	10h et 11h30	Andrée
	Jeudi	16-janv	10h et 11h30	Pascale F
	Vendredi	17-janv	11h00, 13h30 et 15h00	Agnès
	Lundi	20-janv	11h00, 13h30 et 15h00	Agnès
	Mardi	21-janv	10h30,12h30 et 14h30	Christel
	Mardi	21-janv	13h00 et 15h00	Catherine-Marie
	Vendredi	24-janv	13h30 et 15h30	Lucie-Anne
	Vendredi	31-janv	11h00, 13h30 et 15h00	Agnès
	Vendredi	31-janv	13h30 et 15h30	Lucie-Anne
Massage crânien	Jour	Date	Heures	Animateur
	Lundi	06-janv	9h30,10h15,11h00 et 11h45	Bérangère
	Lundi	13-janv	9h30,10h15,11h00 et 11h45	Bérangère
	Lundi	20-janv	9h30,10h15,11h00 et 11h45	Bérangère
	Lundi	27-janv	9h30,10h15,11h00 et 11h45	Bérangère
Réflexologie plantaire	Jour	Date	Heures	Animateur
	Jeudi	02-janv	10h,11h15 et 13h00	Rita
	Lundi	06-janv	10h30,13h00,15h00	Moreno
	Jeudi	09-janv	10h,11h15 et 13h00	Rita
	lundi	13-janv	10h30,13h00,15h00	Moreno
	Jeudi	16-janv	10h,11h15 et 13h00	Rita
	lundi	20-janv	10h30,13h00,15h00	Moreno
	Jeudi	23-janv	10h,11h15	Rita
	Lundi	27-janv	10h30,13h00,15h00	Moreno
	Jeudi	30-janv	10h,11h15 et 13h00	Rita

Soins visage et mains		Jour	Date	Heures	Animateur
	Lundi	06-janv	11h00,13h00 et 14h15	Belgin	
	Mardi	07-janv	11h00 et 13h00	Franca	
	Lundi	13-janv	13h00 et 14h15	Belgin	
	Mardi	14-janv	11h00 et 13h00	Franca	
	Lundi	20-janv	11h00,13h00 et 14h15	Belgin	
	Mardi	21-janv	11h00 et 13h00	Franca	
	Lundi	27-janv	11h00,13h00 et 14h15	Belgin	
	Mardi	28-janv	11h00 et 13h00	Franca	
Soins visage, mains et pieds		Jour	Date	Heures	Animateur
	Vendredi	03-janv	10h00, 11h30	Christine	
	Vendredi	10-janv	10h00, 11h30	Christine	
	Vendredi	17-janv	10h00, 11h30	Christine	
	Vendredi	24-janv	10h00, 11h30	Christine	
	Vendredi	31-janv	10h00, 11h30	Christine	
Sophrologie		Jour	Date	Heures	Animateur
	Lundi	06-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Oona	
	Mardi	07-janv	10h00,11h00 et 12h	Marc L.	
	Mardi	07-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Annie D.	
	Mardi	14-janv	10h00,11h00 et 12h	Marc L.	
	Mardi	14-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Annie D.	
	Jeudi	16-janv	9h30 et 10h30	Annie L.	
	Lundi	20-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Oona	
	Mardi	21-janv	10h00,11h00 et 12h	Marc L.	
	Mardi	21-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Annie D.	
	Jeudi	23-janv	9h30 et 10h30	Annie L.	
	Lundi	27-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Oona	
	Mardi	28-janv	10h00,11h00 et 12h	Marc L.	
	Mardi	28-janv	14h00, 15h00 et 16h00	Annie D.	
	Jeudi	30-janv	9h30 et 10h30	Annie L.	
				Danielle	