

## ACTIVITÉS MME : MARS 2021

au 25/02/2021

***En cette période particulière, nous vous proposons ce qui suit.  
Serrons-nous les coudes, à distance ...***

---

**Permanence téléphonique : 071 42 11 34 les lundis, mardis et jeudis entre 10h00 et 16h00 : n'hésitez pas.**

**Inscription indispensable aux activités par vidéo : par mail à [mme@ghdc.be](mailto:mme@ghdc.be) : vous recevrez d'office une confirmation par mail ; ou par téléphone lors des permanences.**

**Pour pouvoir suivre une activité par vidéo, vous devez disposer d'une adresse mail, d'un ordinateur comprenant une caméra, un micro, un haut-parleur et d'une bonne connexion à internet. C'est aussi possible avec un smartphone ou une tablette mais un peu + compliqué. Vous hésitez, posez nous la question, nous ferons au mieux pour vous aider.**

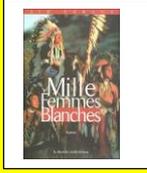
**Coût par activité : à la réouverture de la MME, vous aurez la possibilité, si vous le désirez, de payer les séances auxquelles vous aurez assisté (2€). **Egalement, il vous est possible à la place de faire un don\*, avec déductibilité fiscale** : Compte Fondation Roi Baudouin BE10 0000 0000 0404 avec la communication structurée 192/0760/00047 qui vous garantit que le don est bien affecté à la MME (\* min. 40€/an).**

**Nouveau patient : vous ne connaissez pas la MME, vous souhaitez participer à une activité,... nous prenons toujours les inscriptions par téléphone aux heures de permanence et vous pouvez venir visiter la MME dans le respect des règles actuelles.**

**Prêt de matériel : pour le yoga et la gymnastique Pilates, vous pouvez avoir le matériel de la MME en prêt, adressez votre demande par mail ou téléphone.**

***Ce programme est adapté au fur et à mesure des nouvelles propositions,  
n'hésitez pas à le consulter à nouveau (voir date la + récente)***

## En fluo, les activités collectives

LUNDI 1er MARS 2021	MARDI 2 MARS 2021	JEUDI 4 MARS 2021
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo</b> avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>11h à 12h</b></p> <p><b>COIN LECTURE par vidéo</b></p> <p><b>Découverte de 2 livres :</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Avec Edwige</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>14h à 15h : Rencontre autour de : « l'improvisation »</b></p> <p>Par vidéoconférence, avec Marc D. et Thérèse J.</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie D.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</p>
<p><b>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>14h à 15h30</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Annie D. et Nadine P.</p> <p><b>Forêt domaniale de Leernes</b> RV au bout de la Rue Long des Bois, il y a un parking (cul-de-sac)</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau</i></p> <p><i>On marchera masqué et à distance.</i></p> 	
	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo</b> avec Charlotte</p>	

LUNDI 8 MARS 2021	MARDI 9 MARS 2021	JEUDI 11 MARS 2021
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo</b> avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>		<p><b>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo</b> avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</p>
		<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Francis et Anne-Marie</p> <p>Autour de l'Abbaye d'Aulne</p> <p>RDV à 14h, place des Combattants à Landelies, petit parking face à la pharmacie BROMAN</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 

LUNDI 15 MARS 2021	MARDI 16 MARS 2021	JEUDI 18 MARS 2021
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo</b> avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>	<p><b>11h à 12h</b></p> <p><b>COIN LECTURE par vidéo</b></p> <p><b>Découverte de 2 livres</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">surprise</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">surprise</div> </div> <p>Avec Edwige</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie Lo.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>		<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</p>
<p><b>14h à 15h : Rencontre autour d'un thème à définir.</b></p> <p><b>Par vidéoconférence,</b> avec Marc D. et Thérèse J.</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
<p><b>14h à 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Monique L. et Moreno</p> <p><b>RV : Marcinelle Kiosque, Av du muguet 16, 6001 Marcinelle</b></p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo</b> avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 22 MARS 2021	MARDI 23 MARS 2021	JEUDI 25 MARS 2021
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo</b> avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>		<p><b>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>14h - 15h30 :</b> <b>BALADE en plein air</b> Avec Agnès et Marie-Christine F. Ravel Gilly - Chatelet RV au parking Faim et Froid, Place Saint-Pierre à Gilly <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p>  <p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo</b> avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</p>

LUNDI 29 MARS 2021	MARDI 30 MARS 2021	JEUDI 1 <sup>er</sup> AVRIL 2021
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION par vidéo</b> avec Angélique</p> <p>Matériel de base = tapis et plaid ou couverture, coussin plutôt ferme. Possibilité de prêt de matériel à la MME</p>		
<p><b>A 14h00 : SOPHROLOGIE en individuel par vidéo</b> avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL par vidéo</b> avec Annie D.</p> <p>(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
<p><b>14h à 15h30 :</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Christiane P. et Jean-Luc</p> <p><b>A</b></p> <p><b><u>RV</u></b></p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau. On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES par vidéo</b> avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis</p> <p>Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	