

## ACTIVITÉS MME : AVRIL – MAI 2021

au 20/04/2021

***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).**

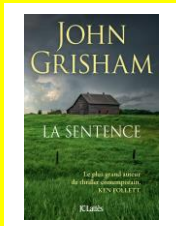
**Nouveau patient : vous ne connaissez pas la MME, vous souhaitez participer à une activité,... nous prenons toujours les inscriptions par téléphone aux heures de permanence et vous pouvez venir visiter la MME dans le respect des règles actuelles.**


**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)***

***Sauf contre-ordre la marche nordique reprendra le 10 mai, il est impératif d'être inscrit à la MME, de prendre contact avec la permanence et d'être en ordre de certificat médical***



## En fluo, les activités collectives

LUNDI 26 AVRIL 2021	MARDI 27 AVRIL 2021	JEUDI 29 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>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>Pas de sophro ce jeudi !</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. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>14h à 16h00 :</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Marie-Christine et Thérèse</p> <p>Réserve Sébastopol</p> <p>Bouffioulx</p> <p><i>Attention, terrain escarpé par endroits</i></p> <p>RDV à 14h, devant le parc de la Brockmanne, à l'angle de l'avenue Paul Pastur et de la rue de la Goulette à 6200 Bouffioulx</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>	

LUNDI 3 MAI 2021	MARDI 4 MAI 2021	JEUDI 6 MAI 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</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>		<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</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>14h - 15h30 : BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Monique L et Moreno</p> <p>MARCINELLE (Kiosque)</p> <p>RV Avenue des Muguets 16 à 6001 Marcinelle</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> 

LUNDI 10 MAI 2021	MARDI 11 MAI 2021	JEUDI 13 MAI 2021
<p><b>REPRISE</b>  <b>9h30 à 10h30 : Marche nordique</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p>	<p><b>11h à 12h</b>  <b>COIN LECTURE</b> par vidéo  <b>Découverte de 2 livres</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="603 479 788 719">Surprise</div> <div data-bbox="823 479 999 719">Surprise</div> </div> <p>Avec Edwige</p>	
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> par vidéo 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</b> par vidéo avec Oona  Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> par vidéo 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 Francis et Anne-Marie</p> <p>Autour de l'Abbaye d'Aulne</p> <p>RDV à 14h, place des Combattants à 6111 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> 	<p><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES</b> par vidéo avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis  Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 17 MAI 2021	MARDI 18 MAI 2021	JEUDI 20 MAI 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique : info MME et inscription auprès de Nadine</b></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>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>14h - 15h30 :</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Nadine et Annie D.</p> <p><b>Distillerie de Biercée</b></p> <p><b>Château du Fosteau</b></p> <p>RV parking de la Distillerie - Rue de la Roquette 36, 6532 Thuin</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></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>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE par vidéo</b> avec Annie Lo</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>	

LUNDI 24 MAI 2021	MARDI 25 MAI 2021	JEUDI 27 MAI 2021
	<p style="text-align: center;"><b>11h à 12h</b></p> <p style="text-align: center;"><b>COIN LECTURE par vidéo</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Découverte de 2 livres</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; text-align: center; padding: 5px;">Surprise</div> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 100px; text-align: center; padding: 5px;">Surprise</div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Avec Edwige</p>	<p style="text-align: center;"><b>A 10h, 11h ou 12h :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>par vidéo</b> avec Annie Lo.</p> <p style="text-align: center;">(également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>en GROUPE par vidéo</b></p> <p style="text-align: center;">avec Annie Lo</p>
	<p style="text-align: center;"><b>A 14h00 et à 15h00 :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>par vidéo</b> avec Annie D.</p> <p style="text-align: center;">(également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p style="text-align: center;"><b>14h - 15h30 :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>BALADE en plein air</b></p> <p style="text-align: center;">Avec Marie-Christine et Agnès</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;"><b>RAVEL ACOZ-GERPINNES</b></p> <p style="text-align: center;">RV (informations suivront)</p> <p style="text-align: center;"><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>
<p style="text-align: center;"><b>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PILATES par vidéo</b></p> <p style="text-align: center;">avec Charlotte</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Matériel de base = tapis</p> <p style="text-align: center;">Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>		