

La Maison Mieux-être est heureuse de pouvoir à nouveau vous accueillir à partir du 31 mai 2021.

Inscriptions sur place ou par téléphone 071 42 11 34 les jours d'ouverture - -

Ouverture sans interruption les lundis, mardis et jeudis entre 9h30 et 17h00 : Bienvenue 😊

Coût par activité : 2 €

En fluo, les activités collectives - **En complément** :

- Séances **d'AQUAGYM à l'IMTR**, les lundis, mercredis et vendredis matin : prendre contact obligatoirement avec les kinés au 071 10 81 81.- 2 €/ séance (carte à acheter à MME)
- Pour la **MARCHE NORDIQUE *** : s'inscrire auprès de Nadine au 0477 920661

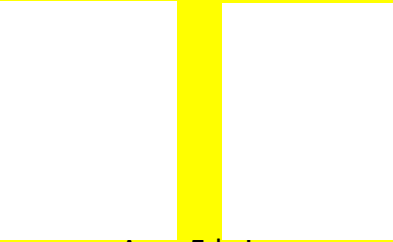
Ce programme est adapté au fur et à mesure des nouvelles propositions, n'hésitez pas à le consulter fréquemment (voir date la + récente)


La marche nordique a repris 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 31 MAI 2021	MARDI 1 ^{er} JUIN 2021	JEUDI 3 JUIN 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 11h30 Massage du dos avec Agnès</p> <p>10h et 13h Massage du dos avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>A 10h, 11h30 ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>11h15 – 12h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Annie L et Thérèse Réserve du Brun Chêne RV Rue du Pont-à-Nôle 143 Mont/Marchienne (sous R3) <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>A 14h00 et à 15h00 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	



LUNDI 7 JUIN 2021	MARDI 8 JUIN 2021	JEUDI 10 JUIN 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p> <p>10h, 11h30 et 13h Massage du dos avec Agnès</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage du dos avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>11h à 12h COIN LECTURE Découverte de 2 livres</p>  <p>Avec Edwige</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>11h15 – 12h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
	<p>13h30 - 15h30 : BALADE en plein air Avec Agnès et Marie-Christine Bouffioux (terrain boisé en partie) RV sur parking Rue Longue en face du n°200 <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance</i></p>	
	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 14 JUIN 2021	MARDI 15 JUIN MAI 2021	JEUDI 17 JUIN 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage du dos avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>11h15 – 12h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h00, 11h00 et 12h00 : soin-massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
<p>A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 6p max.</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Annie D et Nadine Distillerie de Biercée Château du Fosteau 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> 

LUNDI 21 JUIN 2021	MARDI 22 JUIN 2021	JEUDI 24 JUIN 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p>	<p>11h à 12h COIN LECTURE par vidéo Découverte de 2 livres</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">Surprise</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%;">Surprise</div> </div> <p>Avec Edwige</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage du dos avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>11h15 – 12h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>14h à 16h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</p>
<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Francis et Anne-Marie</p> <p>Abbaye d'Aulne RV</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> 	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p> <p>Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	

LUNDI 28 JUIN 2021	MARDI 29 MAI 2021	JEUDI 1 ^{ER} JUILLET 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-massage mains ou pieds avec Michèle R.</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage du dos avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>11h15 – 12h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p>A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>		
	<p>16h00 à 16h40 : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte Matériel de base = tapis Possibilité de prêt de matériel spécifique à la MME</p>	<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Moreno et Monique</p> <p>RV</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p> 