

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 € - art floral : 4 €


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 5 JUILLET 2021	MARDI 6 JUILLET 2021	JEUDI 8 JUILLET 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soin beauté avec Michèle R.</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage 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 et 13h Massage avec Agnès</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>10h30 et 13h Massage avec Agnès</p>	<p>11h à 12h COIN LECTURE en présentiel et en virtuel, au choix Avec Edwige et Véronique</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>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Agnès Bois de Chamborgneau (derrière IMTR) RV Rue de Villers à Loverval, ancien arrêt de bus après le meilleur ami de l'homme (dressage chien)</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p>	<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>
<p>14h à 15h30 : atelier écriture avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>		
	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
	<p>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	

LUNDI 12 JUILLET 2021	MARDI 13 JUILLET 2021	JEUDI 15 JUILLET 2021
<p data-bbox="113 286 549 423">9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p data-bbox="145 499 517 584">10h, 11h30, 13h, 14h : soin beauté avec Michèle R.</p> <p data-bbox="92 660 549 745">10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p data-bbox="584 235 1026 304">10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p data-bbox="584 327 1026 396">10h et 13h Massage avec Marie-Christiane K.</p> <p data-bbox="616 477 999 546">10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p data-bbox="584 622 1026 658">10h30 et 13h Massage avec Agnès</p>	<p data-bbox="1086 235 1500 342">A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
	<p data-bbox="584 792 1050 862">10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p data-bbox="1086 517 1522 636">10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p data-bbox="1107 712 1477 781">10h et 11h30 Massage avec Sandrina</p>
<p data-bbox="129 931 512 1001">14h à 15h30 : atelier écriture avec Marc D. (4p. max)</p> <p data-bbox="165 1023 475 1093">« <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>	<p data-bbox="584 936 1026 1043">14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p data-bbox="1086 862 1500 1010">10h00 et 11h30: soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
	<p data-bbox="608 1115 1026 1223">13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 6p max.</p> <div data-bbox="587 1234 1050 1608">  </div>	<p data-bbox="1107 1086 1477 1155">10h30 et 13h Massage avec Agnès</p> <p data-bbox="1086 1240 1500 1348">13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
	<p data-bbox="584 1682 1050 1751">16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	<p data-bbox="1086 1429 1522 1509">15h à 16h : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>

LUNDI 19 JUILLET 2021	MARDI 20 JUILLET 2021	JEUDI 22 JUILLET 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h : soin-beauté avec Michèle R.</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage avec Marie-Christian 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>10h et 11h30 Massage avec Sandrina</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>14h à 15h30 : atelier écriture avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>	<p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p>10h00 et 11h30 : soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
	<p>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Francis et Anne-Marie Abbaye d'Aulne (autre parcours) RV , place des Combattants à 6111 Landelies, petit parking face à la pharmacie BROMAN <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau - On marchera masqué et à distance.</i></p>		<p>14h – 16h ATELIER FLORAL avec Rita</p>
		
		<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>

LUNDI 26 JUILLET 2021	MARDI 27 JUILLET 2021	JEUDI 29 JUILLET 2021
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h : soin-beauté avec Michèle R.</p> <p>10h et 11h30 Massage avec Sandrina</p> <p>10h30 et 13h Massage avec Agnès</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</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>10h30 et 13h Massage avec Agnès</p> <p>10h00 et 11h30 : soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
<p>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>	<p>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	<p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>		<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>
<p>14h à 15h30 : atelier écriture avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>		<p>13h30 à 16h : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</p> 