

## ACTIVITÉS MME : AOUT 2021

au 20/07/2021

---

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)**

## En fluo, les activités collectives

LUNDI 2 AOUT 2021	MARDI 3 AOUT 2021	JEUDI 5 AOUT 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 :</b> Soin beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h et 11h30 Massage</b> avec Sandrina</p> <p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p> <p><b>14h à 15h30 : atelier écriture</b> avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce</b> avec Annie L (4p. max)</p> <p><b>11h à 12h</b> <b>COIN LECTURE</b> en présentiel et en virtuel, au choix Avec Edwige et Véronique</p>  <p><b>A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE</b> individuel avec Belgin</p> <p><b>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE</b> en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p><b>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Charlotte</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h :</b> <b>SOPHROLOGIE</b> en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p><b>10h00 et 11h30 :</b> soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p><b>10h15 à 11h15 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE</b> en GROUPE avec Annie Lo</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>

LUNDI 9 AOUT 2021	MARDI 10 AOUT 2021	JEUDI 12 AOUT 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 :</b> soin beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h et 11h30 Massage</b> avec Sandrina</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>	<p><b>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce</b> avec Annie L (4p. max)</p>	<p><b>10h15 à 11h15 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>10h00 et 11h30:</b> soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p><b>10h30 et 13h Massage</b> avec Agnès</p>
<p><b>10h30 et 13h Massage</b> avec Agnès</p>	<p><b>A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE</b> individuel avec Belgin</p>	<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo</p>
<p><b>A 14h00 et 15h30 :</b> SOPHROLOGIE en individuel avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
	<p><b>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société</b> avec Pierre – présence horaire libre - 6p max.</p> 	<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>
<p><b>14h à 15h30 : atelier Art Thérapie</b> avec Marc D. (4p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>		<p><b>14h - 15h30 :</b> BALADE en plein air Avec Nadine P. et Annie D. <b>Bois de Grand Bon Dieu Thuin</b> RV <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> 
<p><b>ATTENTION CHANGEMENT DE JOUR EXCEPTIONNELLEMENT</b> <b>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Charlotte</p>		

LUNDI 16 AOUT 2021	MARDI 17 AOUT 2021	JEUDI 19 AOUT 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 :</b> soin-beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h et 11h30 Massage</b> avec Sandrina</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>	<p><b>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce</b> avec Annie L (4p. max)</p>	<p><b>10h15 à 11h15 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h30 :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>10h00 et 11h30 :</b> soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>

LUNDI 23 AOUT 2021	MARDI 24 AOUT 2021	JEUDI 26 AOUT 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 :</b> soin-beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h et 11h30 Massage</b> avec Sandrina</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p><b>10h00, 11h30 : Réflexologie plantaire</b> avec Rita</p> <p><b>10h00 et 11h30 :</b> soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p>
<p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>	<p><b>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce</b> avec Annie L (4p. max)</p>	<p><b>10h15 à 11h15 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p>
<p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p><b>A 14h00 et à 15h30 :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>13h à 14h : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>
<p><b>A 14h00 et 15h30 :</b> SOPHROLOGIE en individuel avec Oona</p> <p>Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>		<p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo</p>
<p><b>14h - 15h30 :</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b></p> <p>Avec Monique L. et Véronique</p> <p><b>Mont/Marchienne entre Roche et Heure</b></p> <p><b>RV sous le viaduc du R3, Rue Pont à Nole</b></p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> 		<p><b>13h30 à 16h : Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</p> 

LUNDI 30 AOUT 2021	MARDI 31 AOUT 2021	JEUDI 2 SEPTEMBRE 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 :</b> soin-beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h et 11h30 Massage</b> avec Sandrina</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce</b> avec Annie L (4p. max)</p> <p><b>A 14h00 et à 15h30 :</b> SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	<p><b>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE</b> en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p> <p><b>10h00, 11h30 : Réflexologie</b> plantaire avec Rita</p> <p><b>10h00 et 11h30 :</b> soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p><b>10h15 à 11h15 Gymnastique</b> forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE</b> en GROUPE avec Annie Lo</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>