

ACTIVITÉS MME : SEPTEMBRE 2021

au 07/09/2021

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

		JEUDI 2 SEPTEMBRE 2021
		<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (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>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p> <p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>

LUNDI 6 SEPTEMBRE 2021	MARDI 7 SEPTEMBRE 2021	JEUDI 9 SEPTEMBRE 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>10h, 11h30 et 13h45 Massage avec Sandrina</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p>A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>10h30 et 13h Massage avec Agnès</p> <p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 7p max.</p> <div data-bbox="663 869 967 1227" data-label="Image"> </div>	<p>10h00 et 11h30 : soin-et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h30 et 13h30 Massage avec Agnès</p> <p>10h15 à 11h15 Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p>14h30 - 16h : BALADE en plein air Avec Nadine P. et Franca Bois de Soleilmont Gilly RV Salle du Vieux Campinaire, rue de Wangenies, 6220 FLEURUS <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> <div data-bbox="212 1720 427 1955" data-label="Image"> </div>		

LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021	MARDI 14 SEPTEMBRE 2021	JEUDI 16 SEPTEMBRE 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, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h, 11h30 et 13h45 Massage avec Sandrina</p> <p>13h et 15h Massage avec Agnès</p>	<p>10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 13h Massage avec Marie-Christiane K.</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p> <p>10h30 – 12h : QUIZ AUTOUR DE LA NUTRITION – 7 pers. max</p>  <p>14h - 15h30 : BALADE en plein air Avec Marc L. et Marie-Christine Marche des 5 sens à Fromiée RV : rue du Bois de Hymiée, parking le long de la « place », face au n° 29</p> <p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> 	<p>A 10h, 11h ou 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (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>10h30 et 13h30 Massage avec Agnès</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>

LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021	MARDI 21 SEPTEMBRE 2021	JEUDI 23 SEPTEMBRE 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>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>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</p>
<p>10h30 et 13h30 Massage avec Agnès</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	<p>avec Annie Lo</p>
<p>14h - 15h30/16h : BALADE en plein air Avec Elodie et Christiane P. Charleroi (application Totemus) RV face à la gare de Charleroi Sud <i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> 	<p>10h30 et 13h30 Massage avec Agnès</p> <p>A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE individuel avec Belgin</p> <p>A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>	
<p>A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 7p max.</p> 	
	<p>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	

LUNDI 27 SEPTEMBRE 2021	MARDI 28 SEPTEMBRE 2021	JEUDI 30 SEPTEMBRE 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>9h30, 10h30 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 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>10h15 – 11h15 : Gymnastique douce avec Annie L (4p. max)</p>	
<p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h, 11h30 et 13h45 Massage avec Sandrina</p>	<p>REPRISE : ATELIER CULINAIRE 10H30 – 14H (7 pers. Max)</p> 	<p>11h à 12h COIN LECTURE en présentiel et en virtuel, au choix Avec Edwige et Véronique</p> 
<p>14h à 15h30 : atelier écriture avec Marc D. (4p. max) « Ecrire pour libérer nos émotions »</p>		
<p>14h et 15h15 : massage avec Pascale F.</p> 	<p>A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE individuel avec Belgin</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>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p> <p>13h30 à 16h : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</p> 