ACTIVITÉS MME : NOVEMBRE 2021

au 21/10/2021

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 et culinaire : 4 €

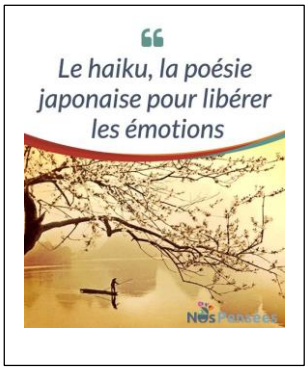
En fluo, les activités collectives - En complément :

- **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 1 NOVEMBRE	MARDI 2 NOVEMBRE 2021	JEUDI 4 NOVEMBRE 2021
Férié	**10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure** chez Franca **9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie** en individuel avec Marc L. **10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30 Massage crânien** avec Marie-Christiane K. **10h à 11h30 : découverte du Haïku** avec Christine 7p max.  **A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE individuel** avec Belgin **ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE** **14h – 15h : Gymnastique douce** avec Annie L (6p. max) **A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments) **16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES** avec Charlotte **13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société** avec Pierre – présence horaire libre - 7p max.	**A 10h, 11h, 12h et 15h15 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments) **10h00 et 11h30 : soin et massage visage, massage mains ou pieds** avec Christine L. **10h30 à 11h30 Gymnastique forme** avec Jean-Luc (4p. max) **13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE** avec Annie Lo **14h00-16h00** **ATELIER FLORAL** Avec Rita

LUNDI 8 NOVEMBRE 2021	MARDI 9 NOVEMBRE 2021	JEUDI 11 NOVEMBRE 2021
9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine **10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire** avec Moreno **10h, 11h30 et 13h45 Massage** avec Sandrina **14h - 15h30 :** **BALADE en plein air** Avec Monique **Frasnes-les-Gosselies** **RV : à préciser** **Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau** **15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION** avec Angélique 14h à 15h30 : **atelier Art Thérapie** avec Marc D. (4p. max) *« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »*	**10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure** chez Franca **10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30 Massage crânien** avec Marie-Christiane K. **9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie** en individuel avec Marc L. **10h30 et 13h30 Massage ou réflexologie** avec Agnès **ATELIER CULINAIRE** **10H30 – 14H (7 pers. Max)** **A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments) **ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE** **14h – 15h : Gymnastique douce** avec Annie L (6p. max) **16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES** avec Charlotte	**Férié**

LUNDI 15 NOVEMBRE 2021	MARDI 16 NOVEMBRE 2021	JEUDI 18 NOVEMBRE 2021
9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine **10h30 et 13h30 Massage ou réflexologie** avec Agnès **10h, 11h30 et 13h45 Massage** avec Sandrina 14h à 15h30 : **atelier écriture** avec Marc D. (4p. max) *« Ecrire pour libérer nos émotions »* **A 14h00 et 15h30 : SOPHROLOGIE en individuel** avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours **15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION** avec Angélique	**10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure** chez Franca **10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30 Massage crânien** avec Marie-Christiane K. **9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie** en individuel avec Marc L. **11h à 12h** **COIN LECTURE en présentiel et en virtuel, au choix** Avec Edwige et Véronique **A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE individuel** avec Belgin **A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments) **ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE** **14h – 15h : Gymnastique douce** avec Annie L (6p. max) **16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES** avec Charlotte	**A 10h, 11h, 12h et 15h15 : en INDIVIDUEL** avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments) **10h30 à 11h30 Gymnastique forme** avec Jean-Luc (4p. max) **10h30 ou 13h30 Massage et réflexologie** avec Agnès **10h00 et 11h30: soin et massage visage, massage mains ou pieds** avec Christine L. **13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE** avec Annie Lo **13h30 à 16h : Cap Couleurs** (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.) **14h à 15h15 : Stretching** avec Francine – 4 P.

LUNDI 22 NOVEMBRE 2021	MARDI 23 NOVEMBRE 2021	JEUDI 25 NOVEMBRE 2021
9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine **10h30 et 13h30 Massage ou réflexologie** avec Agnès **10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire** avec Moreno 14h à 15h30 : **atelier Art Thérapie** avec Marc D. (4p. max) *« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »* **14h - 15h30 :** **BALADE en plein air** Avec Nadine **Lieu à préciser** **RV : à préciser** **Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau** **15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION** avec Angélique	**10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure** chez Franca **10h et 13h Massage 11h30, et 14h30 Massage crânien** avec Marie-Christiane K. **9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie** en individuel avec Marc L. **ATELIER CULINAIRE** **10H30 – 14H (7 pers. Max)** **A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments) **ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE** **14h – 15h : Gymnastique douce** avec Annie L (6p. max) **13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société** avec Pierre – présence horaire libre - 7p max. **16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES** avec Charlotte	**A 10h, 11h, 12h et 15h15 : en INDIVIDUEL** avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments) **10h30 à 11h30 Gymnastique forme** avec Jean-Luc (4p. max) **10h30 et 13h30 Massage ou réflexologie** avec Agnès **9h30 – 11h30 Décoration de Noël** Avec Hélène – 7p max. **13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE** avec Annie Lo **14h à 15h15 : Stretching** avec Francine – 4 P. **13h30 : Saule, pieds nus dans les aiguilles** **Théatre de l'Eden Charleroi** **Avec le soutien de la ville de Charleroi**

LUNDI 29 NOVEMBRE 2021	MARDI 30 NOVEMBRE 2021	
9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine **10h, 11h30, 13h, 14h30 : soin-beauté** avec Michèle R. **10h30 et 13h30 Massage et réflexologie** avec Agnès **10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire** avec Moreno 14h à 15h30 : **atelier écriture** avec Marc D. (4p. max) *« Ecrire pour libérer nos émotions »* **15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION** avec Angélique	**10h30, 11h30 et 12h30 : Coiffure** chez Franca **10h et 13h Massage 11h30, et 14h30 Massage crânien** avec Marie-Christiane K. **9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie** en individuel avec Marc L. **10h, 11h30 et 13h45 Massage** avec Sandrina **10h30 et 13h30 Massage ou réflexologie** avec Agnès **ATELIER COLLECTIF BEAUTE DES MAINS** **13H00 – 15H (7 pers. Max) avec Belgin et Michèle** **ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE** **14h – 15h : Gymnastique douce** avec Annie L (6p. max) **A 14h00 et à 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL** avec Annie D. (également possible sur rdv à d'autres moments)	