

## ACTIVITÉS MME : OCTOBRE 2021

au 07/10/2021

---

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 : 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 4 OCTOBRE 2021	MARDI 5 OCTOBRE 2021	JEUDI 7 OCTOBRE 2021
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30 :</b> Soin beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>9h30, 10h30 et 11h30</b> Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30</b> Massage crânien avec Marie-Christiane K.</p>	<p><b>A 10h, 11h, 12h et 15h15 :</b> <b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> 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>A 14h00 et 15h30 :</b> <b>SOPHROLOGIE en individuel</b> avec Oona Egalement possible sur rdv à d'autres moments ou autres jours</p>	<p><b>NOUVEAU - 10h à 11h30 :</b> <b>découverte du Haïku</b> avec Christine et Françoise 7p max.</p> <div data-bbox="662 907 965 1265" data-label="Image"> </div>	<p><b>NOUVEAU 10h et 11h30 :</b> avec P. Frennet Atelier « parfum aux huiles essentielles » en individuel, sur « mesure »</p>
<p><b>15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>	<p><b>A 13h et 14h30 : SOINS DE BEAUTE individuel</b> avec Belgin</p>	<p><b>10h30 à 11h30</b> <b>Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo</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>ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE</b> <b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p> <p><b>A 14h00 et à 15h30 :</b> <b>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 - 7p max.</p> <div data-bbox="1173 1556 1460 1769" data-label="Image"> </div>
	<p><b>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Charlotte</p>	

LUNDI 11 OCTOBRE 2021	MARDI 12 OCTOBRE 2021	JEUDI 14 OCTOBRE 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>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h, 11h30 et 13h45</b> Massage avec Sandrina</p> <p><b>10h30 à 11h30 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30 Massage crânien</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30, 10h30 et 11h30</b> Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p><b>ATELIER CULINAIRE</b> <b>10H30 – 14H (7 pers. Max)</b></p> 	<p><b>A 10h, 11h, 12h et 15h15 :</b> SOPHROLOGIE 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>NOUVEAU 10h et 11h30 :</b> avec P. Frennet Atelier « parfum aux huiles essentielles » en individuel, sur « mesure »</p>
<p><b>NOUVEAU – 14h à 15h15 :</b> Stretching avec Francine – 5 P.</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>ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE</b> <b>14h – 15h :</b> Gymnastique douce avec Annie L (6p. max)</p>	<p><b>10h30 à 11h30</b> Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo</p>
<p><b>14h à 15h30 : atelier écriture</b> avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>	<p><b>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Charlotte</p>	<p><b>14h - 15h30 :</b> BALADE en plein air GUIDEE Avec Nadine P. et Franca Les jardins suspendus à Thuin RV : à préciser</p>
		<p><i>Tenue adaptée au temps et bouteille d'eau.</i></p> 

LUNDI 18 OCTOBRE 2021	MARDI 19 OCTOBRE 2021	JEUDI 21 OCTOBRE 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>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage, 11h30 et 14h30 Massage crânien</b> avec Marie-Christiane K.</p>	<p><b>A 10h, 11h, 12h et 15h15 :</b> en INDIVIDUEL avec Annie Lo. (également possible sur rdv à d'autres moments)</p>
<p><b>11h à 12h</b> <b>COIN LECTURE en présentiel et en virtuel, au choix</b> Avec Edwige et Véronique</p>	<p><b>9h30, 10h30 et 11h30</b> Sophrologie en individuel avec Marc L.</p>	<p><b>10h30 à 11h30</b> Gymnastique forme avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>10h30 et 13h30</b> Massage et réflexologie avec Agnès</p>
<p><b>13h et 15h</b> Massage et réflexologie avec Agnès</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>10h, 11h30 et 13h45</b> Massage avec Sandrina</p> <p><b>NOUVEAU 14h et 15h30 :</b> avec P. Frennet</p> <p>Atelier « parfum aux huiles essentielles » en individuel, sur « mesure »</p>	<p><b>A 13h et 14h30 :</b> SOINS DE BEAUTE individuel avec Belgin</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>14h à 15h30 : atelier Art Thérapie</b> avec Marc D. (4p. max)</p> <p><i>« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</i></p>	<p><b>ATTENTION CHANGEMENT HORAIRE</b> <b>14h – 15h :</b> Gymnastique douce avec Annie L (6p. max)</p>	<p><b>13h30 - 14h30 :</b> SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo</p>
<p><b>14h à 15h30 : atelier Art Thérapie</b> avec Marc D. (4p. max)</p> <p><i>« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</i></p>	<p><b>16h à 17h :</b> GYMNASTIQUE PILATES avec Charlotte</p>	<p><b>13h30 à 16h :</b> Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (4 p. max.)</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>NOUVEAU – 14h à 15h15 :</b> Stretching avec Francine – 5 P.</p>
<p><b>15h45 à 16h45 :</b> YOGA et RELAXATION avec Angélique</p>		



LUNDI 25 OCTOBRE 2021	MARDI 26 OCTOBRE 2021	JEUDI 28 OCTOBRE 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>10h30 et 13h30 Massage et réflexologie</b> avec Agnès</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p>	<p><b>10h30, 11h30 et 12h30 :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 13h Massage 11h30, et 14h30 Massage crânien</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p>	<p><b>10h00 et 11h30 :</b> soin et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p><b>10h30 à 11h30 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (4p. max)</p> <p><b>10h30 et 13h30 Massage et réflexologie</b> avec Agnès</p>
<p><b>14h à 15h30 : atelier écriture</b> avec Marc D. (4p. max) « <i>Ecrire pour libérer nos émotions</i> »</p>	<p><b>ATELIER CULINAIRE</b> <b>10H30 – 14H (7 pers. Max)</b></p> 	<p><b>14h à 16h : Découverte guidée du Bois du Cazier</b></p> <p>Avec le soutien de la ville de Charleroi Edwige et Véronique</p> 
<p><b>NOUVEAU 14h et 15h30 :</b> avec P. Frennet Atelier « parfum aux huiles essentielles » en individuel, sur « mesure »</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>16h à 17h : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Charlotte</p>
<p><b>NOUVEAU – 14h à 15h15 :</b> Stretching avec Francine – 5 P.</p>		
<p><b>15h45 à 16h45 : YOGA et RELAXATION</b> avec Angélique</p>		