

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, culinaire, macramé : 4 €

Les vendredis sont réservés pour les activités proposées aux aidants proches.

**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

**LA MME FAIT UNE PAUSE DU 11 AU 22 JUILLET**

L'aquabike reprendra dès septembre.

**Ce programme est adapté au fur et à mesure des nouvelles propositions,  
n'hésitez pas à le consulter fréquemment (voir date la + récente) [www.MaisonMieuxEtre.be](http://www.MaisonMieuxEtre.be)**


LUNDI 4 JUILLET	MARDI 5 JUILLET	JEUDI 7 JUILLET	VENDREDI 8 JUILLET
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * :</b> info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><i>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</i></p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins beauté</b> avec Michèle R.</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p><b>10h, 11h30, 13h30 et 15h : Massage</b> avec Sandrina</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>NOUVEAU : 13h30 à 15h30 : atelier créatif : cousette papote</b> avec Hélène et Franca (7p. max)</p> <p><b>13h30 à 15h : atelier Art Thérapie axé sur l'écriture</b> avec Marc D. (4p. max)</p>	<p><b>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie</b> en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30 et 11h Massage</b> avec Lucie-Anne</p> <p><b>9h30 et 11h : Massage</b> avec Jarouska</p> <p><b>10h à 11h30 : le Haïku</b> avec Christine - 7p max.</p> <p><b>14h30 et 16h : Massage</b> avec Fabienne</p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p> <p><b>15h15 à 16h15 : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>	<p><b>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 à 11h20 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>11h30 à 12h30 YOGA SANA</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>10h, 11h30, 13h30 et 15h : Massage</b> avec Sandrina</p> <p><b>10h00 et 11h30: soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>Le macramé</b> avec Antonietta</p> <p><b>De 10 à 13h (6p. max)</b></p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage</b> avec Agnès</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (8p. max)</p> <p><b>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</p>	

LUNDI 25 JUILLET	MARDI 26 JUILLET	JEUDI 28 JUILLET	
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo</b> avec Agnès</p> <p><b>10h et 11h30 :</b></p> <p>Soin-beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p>	<p><b>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>9h30, 10h30 et 11h30</b> Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30 et 11h Massage</b> avec Lucie-Anne</p> <p><b>14h30 et 16h : Massage</b> avec Fabienne</p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : <b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 à 11h20 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>11h30 à 12h30 YOGA SANA</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>10h00 et 11h30:</b> <i>soin et massage visage, massage mains ou pieds</i> avec Christine L.</p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage</b> avec Agnès</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (8p. max)</p> <p><b>13h30 à 16h : Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane (7 p. max.)</p>	<p><b>UNE JOURNEE A OSTENDE</b> avec visite du Mercator à l'arrivée, quartier libre ensuite</p> <p><b>MERCREDI 27 JUILLET</b></p> <p>Pour les voyageurs et aidants proches au prix de 2 € grâce au soutien de la fondation contre le cancer</p>  <p>Ouvert aux accompagnants au prix de 20 €</p>
<p><b>11h à 12h (6p. max)</b></p> <p><b>DECOUVERTES LECTURES</b></p> <p>Avec Edwige et Véronique</p>			
<p><b>10h, 11h30, 13h30 et 15h : Massage</b> avec Sandrina</p>			
<p><b>10h à 12h : atelier créatif : tricote papote</b> avec Hélène - Franca (7p. max)</p>			
<p><b>13h – 15h30 : ATELIER BEAUTE (8p. max)</b></p> <p>Avec Christine et Michèle</p>			
<p><b>13h30 à 15h : atelier Art Thérapie</b> axé sur l'écriture avec Marc D. (4p. max)</p>			
<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>			

LUNDI 1 <sup>ER</sup> AOUT	MARDI 2 AOUT	JEUDI 4 AOUT	VENDREDI 5 AOUT
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique</b> * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins beauté</b> avec Michèle R.</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo</b> avec Agnès</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>10h, 11h30, 13h30 et 15h : Massage</b> avec Sandrina</p>	<p><b>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure</b> chez Franca</p> <p><b>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30 et 11h Massage</b> avec Lucie-Anne</p> <p><b>13h30 et 15h : Massage</b> avec Agnès</p>	<p><b>10h30 à 11h20 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>11h30 à 12h30 YOGA SANA</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>10h00 et 11h30: soins et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo</b> avec Agnès</p> <p><b>Le macramé avec Antonietta</b> De 10 à 13h (6p. max)</p>	
<p><b>13h30 à 15h : atelier Art Thérapie</b> axé sur l'écriture avec Marc D. (4p. max)</p> <p>« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>			
<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>			

LUNDI 8 AOUT	MARDI 9 AOUT	JEUDI 11 AOUT	VENDREDI 12 AOUT
<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>11h à 12h30 : RENCONTRE AUTOUR DE :</b> thème à définir – 8 pers. Avec Thérèse et Marc</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>NOUVEAU : 13h30 à 15h30 : atelier créatif : cousette papote</b> avec Hélène et Franca (7p. max)</p> <p><b>13h30 à 15h : atelier Art Thérapie axé sur l'écriture</b> avec Marc D. (4p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>	<p><b>10h, 11h, 13h et 14h :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>10h à 11h30 : le Haïku</b> avec Christine - 7p max.</p> <p><b>9h30 et 11h Massage</b> avec Lucie-Anne</p> <p><b>10h, 11h30, 13h30 et 15h : Massage</b> avec Sandrina</p> <p><b>ATELIER CULINAIRE</b> <b>10H30 – 14H (7 pers. Max)</b></p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p> <p><b>14h30 - 16h30 :</b> <b>BALADE en plein air</b> Avec Nadine Lieu : à définir RDV à définir</p>	<p><b>10h30 à 11h20 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>11h30 à 12h30 YOGA SANA</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>10h00 et 11h30:</b> <b>soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL</b> Avec Rita – 10 P.</p> <p><b>13h30 – 14h30 :Yoga du rire au jardin :</b> avec Isabelle (8p. max)</p>	

LUNDI 15 AOUT	MARDI 16 AOUT	JEUDI 18 AOUT	VENDREDI 19 AOUT
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">JOUR FERIE</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30') avec Marie-Christiane K.</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (6p. max)</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h30 à 11h20 Gymnastique forme avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 YOGA SANA avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>Le macramé avec Antonietta</p> <p>De 10 à 13h (6p. max)</p> <hr/> <p>13h30 à 16h : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (7 p. max.)</p> <hr/> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (8p. max)</p> <hr/> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES avec Christine</p>	

LUNDI 22 AOUT	MARDI 23 AOUT	JEUDI 25 AOUT	
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * :</b> info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h et 11h30 :</b> Soin-beauté avec Michèle R.</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 :</b> Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>13h – 15h30 : ATELIER BEAUTE (8p. max)</b> Avec Christine et Michèle</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION (6p. max)</b> avec Angélique</p>	<p><b>10h, 11h, 13h et 14h :</b> Coiffure chez Franca</p> <p><b>9h30 et 11h :</b> Massage avec Jarouska</p> <p><b>11h à 12h (6p. max)</b> <b>DECOUVERTES LECTURES</b> Avec Edwige et Véronique</p> <p><b>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p> <p><b>9h30 et 11h Massage</b> avec Lucie-Anne</p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p>	<p><b>A 10h, 11h, 12h et 14h45 :</b> <b>SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL</b> avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 à 11h20 Gymnastique forme</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>11h30 à 12h30 YOGA SANA</b> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p><b>10h00 et 11h30:</b> <b>soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>10h et 12h :</b> Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p><b>13h30 – 14h30 :Yoga du rire :</b> avec Isabelle (5p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (8p. max)</p> <p><b>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</p>	<p><b>SORTIE CULTURELLE</b></p> <p><b>MERCREDI 24 AOUT</b></p> <p><b>9H30 : Visite du Château de Chimay, déplacement en car</b></p> <p>Le château de Chimay est un manoir résidentiel du XVIe siècle, toujours habité par la famille princière des Chimay. Construit sur un promontoire rocheux dominant la vallée de l'Eau Blanche, le château aurait remplacé une construction médiévale dont l'origine ancienne n'a pu être déterminée avec précision.</p> <p>Ouvert aux accompagnants et aidants proches</p> <p>Prix : - Voyageurs et aidants proches : 2 €. - Accompagnants : 15 €</p> <p><b>Avec le soutien de la ville de Charleroi</b></p> 

LUNDI 29 AOUT	MARDI 30 AOUT		
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * :</b> info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins beauté avec Michèle R.</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : <b>Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : <b>Coiffure</b> chez Franca</p> <p>10h et 11h15 <b>Massage</b>, 13h30 et 14h15 <b>Massage épaules et haut du dos (30')</b> avec Marie-Christiane K.</p>	<p>[Yellow bar]</p>	
<p><b>10h à 12h : atelier créatif : tricote papote</b> avec Hélène - Franca (7p. max)</p>	<p>9h30 et 11h <b>Massage</b> avec Lucie-Anne</p>		
<p>10h, 11h30, 13h30 et 15h : <i>Massage avec Sandrina</i></p>	<p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (6p. max)</p>		
<p><b>10h à 12h : atelier créatif : tricote papote</b> avec Hélène - Franca (7p. max)</p>			
<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>	<p><b>14h - 16h :</b> <b>BALADE en plein air</b> Avec Nadine Lieu : à définir RDV à définir</p>		



