

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, les vendredis de 9h30 à 13h : Bienvenue 😊



Coût par activité : 2 € - art floral, culinaire, macramé, céramique : 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) [www.MaisonMieuxEtre.be](http://www.MaisonMieuxEtre.be)**

LUNDI 3 OCTOBRE	MARDI 4 OCTOBRE	JEUDI 6 OCTOBRE	VENDREDI 7 OCTOBRE
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</b></p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins-beauté avec Michèle R.</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 et 13h30 : <i>Massage ou réflexo</i> avec Agnès</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>13h30 – 14h30 : Yoga du rire : avec Isabelle (8p. max)</b></p> <p><b>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art</b></p> <p>avec Marc D. (4p. max) « <i>L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions</i> »</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</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 Jarouska</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p> <p><b>11h à 12h (6p. max)</b> <b>DECOUVERTES LECTURES</b> Avec Edwige et Véronique</p> <p><b>ATELIER CULINAIRE</b> <b>10H30 – 14H (7 pers. Max)</b></p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (7p. max)</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 : Massage bien être</b> avec Kei-Ling</p> <p><b>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo</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>Le macramé avec Antonietta</b> <b>De 10 à 13h (6p. max)</b></p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (12p. max)</p> <p><b>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL</b> Avec Rita – 10 P.</p> <p><b>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</p>	<p><b>10h00 et 11h30: soins et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>10h à 10h45 (9p. max)</b> <b>AQUABIKE</b> <b>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</b></p>  <p><b>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</b></p> 

LUNDI 10 OCTOBRE	MARDI 11 OCTOBRE	JEUDI 13 OCTOBRE	VENDREDI 14 OCTOBRE
<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 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 et 13h30 : <i>Massage ou réflexo</i> avec Agnès</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, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p> <p>14h – 15h : <i>Gymnastique douce</i> avec Annie L (7p. max)</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p> <p>14h15 et 15h30 : Massage avec Fabienne</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h30 : <i>Massage bien être</i> avec Kei-Ling</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h00 et 11h30: <i>soin et massage visage, massage mains ou pieds</i> avec Christine L.</p>	<p>10h30 à 11h20 <i>Gymnastique forme</i> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 <i>YOGA SANA</i> avec Jean-Luc (6p. max)</p> <p>10h30 et 13h30 : <i>Massage ou réflexo</i> avec Agnès</p> <p>10h à 10h45 (9p. max)</p> <p><b>AQUABIKE</b></p> <p><b>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</b></p>
<p>13h30 à 15h30 : <i>atelier créatif : Cousette papote</i> avec Hélène - Franca (7p. max)</p>	<p>14h à 15h30 : Initiation à la poterie avec Mélanie, cycle A de 3 cours (1p. pour 3 cours 1x/15j), uniquement patients ATTENTION : se déroule à Mellet</p>	<p><b>ATELIER CULINAIRE</b> 10H30 – 14H (7 pers. Max)</p>	
<p>15h à 16h : <b>YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>	<p>13h30 à 16h : <b>Cap Couleurs</b> (toutes techniques) avec Christiane (7 p. max.)</p>	<p>13h30 - 14h30 : <b>SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>14h45 à 15h45 : <b>GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</p>	<p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> 
<p>13h30 à 15h : <i>atelier création ou expression par l'art</i> avec Marc D. (4p. max) « <i>L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions</i> »</p>			

LUNDI 17 OCTOBRE	MARDI 18 OCTOBRE	JEUDI 20 OCTOBRE	VENDREDI 21 OCTOBRE
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * :</b> info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p><b>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire</b> avec Moreno</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>14h à 15h30 :</b></p> <p><b>Initiation à la poterie</b> avec Mélanie, cycle B de 3 cours (1p. pour 3 cours 1x/15j), uniquement patients ATTENTION : se déroule à Mellet</p> <p><b>13h30 – 14h30 : Yoga du rire :</b> avec Isabelle (8p. max)</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30 et 11h : Massage avec Jarouska</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>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p><b>10h à 11h30 : le Haïku</b> avec Christine et Françoise - 7p max.</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 : Massage bien être</b> avec Kei –Ling</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p><b>Le macramé avec Antonietta</b> De 10 à 13h (6p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (12p. max)</p> <p><b>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</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: soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p> <p><b>10h à 10h45 (9p. max)</b></p> <p><b>AQUABIKE</b></p> <p><b>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</b></p>  <p><b>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</b></p> 
<p><b>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art</b> avec Marc D. (4p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>	<p><b>ATELIER CULINAIRE</b> <b>10H30 – 14H (7 pers. Max)</b></p> <p>A 13h, 14h : SOINS DE BEAUTE individuel visage et 15h : Massage du dos avec Belgin</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (7p. max)</p>		
<p><b>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL</b> Avec Rita – 10 P.</p>	<p><b>14h - 16h :</b></p> <p><b>BALADE en plein air</b> Avec Nadine</p> <p>Lieu : à déterminer</p> <p>RDV à déterminer</p>		
<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>			

LUNDI 24 OCTOBRE	MARDI 25 OCTOBRE	JEUDI 27 OCTOBRE	VENDREDI 28 OCTOBRE
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique *</b> : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h et 11h30 : Soin-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><b>11h à 12h30 : Un temps de parole pour vous :</b> thème à définir – 8 pers. Avec Thérèse et Marc</p> <p>14h à 15h30 : Initiation à la poterie avec Mélanie, cycle A de 3 cours (1p. pour 3 cours 1x/15j), uniquement patients</p> <p>ATTENTION : se déroule à Mellet</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</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><b>CUISINE PAPOTE</b></p> <p><b>13H – 15H (7 pers. Max)</b></p> <p>A 13h, 14h : SOINS DE BEAUTE individuel visage et 15h : Massage du dos avec Belgin</p> <p><b>14h – 15h : Gymnastique douce</b> avec Annie L (7p. max)</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p> <p>14h15 et 15h30 : Massage avec Fabienne</p>	<p>A 10h, 11h et 12h : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p><b>10h30 : Massage bien être</b> avec Kei –Ling</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p><b>13h30 à 15h30 : atelier créatif : Tricote papote</b> avec Hélène et Franca (7p. max)</p> <p><b>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE</b> avec Annie Lo (12p. max)</p> <p><b>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES</b> avec Christine</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>10h00 et 11h30: <b>soin et massage visage, massage mains ou pieds</b> avec Christine L.</p>
<p><b>13h30 – 15h30 : ATELIER BEAUTE</b></p> <p><b>(8p. max)</b></p> <p>Avec Christine, Michèle et Belgin</p>			
<p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>			
<p><b>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art</b></p> <p>avec Marc D. (4p. max)</p> <p>« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>			

LUNDI 31 OCTOBRE			
<p><b>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</b></p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins-beauté avec Michèle R.</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 et 13h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</p> <p><b>11h à 12h : Stretching</b> avec Francine – 5 P.</p> <p><b>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société</b> avec Pierre – présence horaire libre - 10p max.</p> <p>14h à 15h30 : Initiation à la poterie avec Mélanie, cycle B de 3 cours (1p. pour 3 cours 1x/15j), uniquement patients</p> <p>ATTENTION : se déroule à Mellet</p> <p><b>15h à 16h : YOGA et RELAXATION</b> (6p. max) avec Angélique</p>		<p><b>FREDDY TOUGAUX</b></p> <p><b>2 pour le prix d'1</b></p> <p><b>Vendredi 14 octobre à 20h</b></p> <p>La Ruche théâtre</p>  <p>Ouvert aux accompagnants et aidants proches</p> <p>Prix : - Voyageurs et aidants proches : 2 €. - Accompagnants : 25 €</p> <p><b>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</b></p> 	<p><b>Mercredi 19 octobre</b></p> <p><b>10h à 12h</b></p> <p><b>UNIQUEMENT POUR LES AIDANTS PROCHES</b></p> <p><b>ATELIER CERAMIQUE</b> (10p. max)</p> <p>Rue de Fleurus 90b 6211 MELLET</p>  <p><b>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</b></p> 
<p><b>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art</b> avec Marc D. (4p. max)</p> <p><i>« L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</i></p>			