

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 : 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**

		JEUDI 1 ^{er} DECEMBRE	VENDREDI 2 DECEMBRE
	 <p style="text-align: center;">MARCHÉ DE NOËL</p> <p style="text-align: center;">Les 13,15 et 16 décembre pendant les heures d'ouverture</p> <p>N'hésitez pas à nous rejoindre nombreux, vous y trouverez des créations originales qui raviront petits et grands sous le sapin...</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>Le macramé avec Antonietta De 10 à 13h (6p. max)</p> <p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p> <p style="text-align: center;">ATELIER CULINAIRE 10h30 – 14h (7 pers. Max)</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</p> <p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 12p max.</p>	<p>10h30 à 11h20 Gymnastique forme avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 YOGA SANA avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>10h00 et 11h30: soin et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h à 10h45 (9p. max) AQUABIKE Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</p>  <p style="text-align: center;"><i>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</i></p>

LUNDI 5 DECEMBRE	MARDI 6 DECEMBRE	JEUDI 8 DECEMBRE	VENDREDI 9 DECEMBRE
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : 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>9h30 à 12h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (10p. max.)</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 Jarouska</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h00 – 11h30 – 13h30 et 15h00 : Massage avec Sandrina</p>	<p>10h30 à 11h20 Gymnastique forme avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 YOGA SANA avec Jean-Luc (7p. max)</p>
<p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p>	<p>ATELIER CULINAIRE</p> <p>10H30 – 14H (7 pers. Max) Préparations Noël : pralines, biscuits,... Gratuit</p>	<p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>	<p>10h et 11h30 : massage (réservé aux aidants proches)</p>
<p>13h30 : Massage bien être avec Kei-Ling</p>	<p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (7p. max)</p>	<p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>13h30 à 15h30 : atelier créatif : Tricote Papote avec Hélène - Franca (10p. max)</p> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</p> <p>A 17h, 18h : SOINS DE BEAUTE individuel visage avec Belgin</p> <p>(réservé aux personnes qui ont repris le travail)</p> <p>17h et 18h : massage</p> <p>17h et 18h : réflexo plantaire</p> <p>(réservé aux personnes et aux aidants proches ayant repris le travail)</p>	<p>10h à 10h45 (9p. max)</p> <p>AQUABIKE</p> <p>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</p>
<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION (6p. max) avec Angélique</p>	<p></p>		<p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> <p></p>

LUNDI 12 DECEMBRE	MARDI 13 DECEMBRE	JEUDI 15 DECEMBRE	VENDREDI 16 DECEMBRE
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h30 : Massage bien être avec Kei –Ling</p> <p>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soins beauté avec Michèle R.</p> <p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p> <p>13h30 – 14h30 : Yoga du rire : avec Isabelle (10p. max)</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>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>10h à 11h30 : le Haïku avec Christine et Françoise - 7p max.</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (7p. max)</p> <p>14h15 et 15h30 : Massage avec Fabienne</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h et 12h : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>13h30 : Massage bien être avec Kei –Ling</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</p> <p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p>	<p>10h30 à 11h20 Gymnastique forme avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 YOGA SANA avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>10h00 et 11h30 : soin et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h et 11h30 : massage (réservé aux aidants proches)</p> <p>10h à 10h45 (9p. max)</p> <p>AQUABIKE</p> <p>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</p>  <p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> 
<p>14h à 15h (6p. max) DECOUVERTES LECTURES Avec Edwige et Véronique</p>	<p>14h-16h : BALADE en plein air Avec Nadine RDV à déterminer</p>		
<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION (6p. max) avec Angélique</p>			

LUNDI 19 DECEMBRE	MARDI 20 DECEMBRE	JEUDI 22 DECEMBRE	VENDREDI 23 DECEMBRE
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique * : 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>11h à 12h30 : Un temps de parole pour vous : thème à définir – 8 pers. Avec Thérèse et Marc</p> <p>13h30 : Massage bien être avec Kei-Ling</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophtologie 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>NUTRITION PAPOTTE : LES GRAISSES 13h – 15h (7 pers. Max)</p> <p>9h30 et 11h : Massage avec Jarouska</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (7 p. max)</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHTOLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p>	<p>A 10h, 11h et 12h : SOPHTOLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h00 – 11h30 – 13h30 et 15h00 : Massage avec Sandrina</p> <p>Le macramé avec Antonietta De 10 à 13h (6p. max)</p> <p>13h30 : Massage bien être avec Kei-Ling</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHTOLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL Avec Rita – 10 P.</p> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</p> <p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions »</p> <p>A 17h, 18h : SOINS DE BEAUTE individuel visage avec Belgin (réservé aux personnes qui ont repris le travail)</p> <p>17h et 18h : massage</p> <p>17h et 18h : réflexo plantaire (réservé aux personnes et aux aidants proches ayant repris le travail)</p>	<p>10h30 à 11h20 Gymnastique forme avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>11h30 à 12h30 YOGA SANA avec Jean-Luc (7p. max)</p> <p>10h00 et 11h30: soin et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h à 10h45 (9p. max) AQUABIKE</p> <p>Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</p> <div data-bbox="1765 906 1935 1034" data-label="Image"> </div> <p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> <div data-bbox="1756 1161 1939 1279" data-label="Image"> </div>
<p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p>			
<p>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL Avec Rita – 10 P.</p>			
<p>13h30 - 15h30 : ATELIER BEAUTE avec Christine et Michèle (6P. max)</p>			
<p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION (6p max) avec Angélique</p>			

