

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 2 FEVRIER	VENDREDI 3 FEVRIER
<p>Jeudi 23 février 2023 17h30 à 20h à la MME</p> <p>On cuisine de saison !</p> <p>La cuisine éco-responsable, l'alimentation durable sont des clés pour notre quotidien</p>  <p>Avec le soutien de la Ville de Charleroi</p> 		<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h - 12h et 13h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</p> <p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « <i>L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions</i> »</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>14h-16h : BALADE en plein air Avec Nadine</p> <p>RDV à déterminer</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>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</p> <p>10h00 et 11h30 : soin et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</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> 

LUNDI 6 FEVRIER	MARDI 7 FEVRIER	JEUDI 9 FEVRIER	VENREDI 10 FEVRIER
<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>10h, 11h30, 13h, 14h30 : Soin-beauté avec Michèle R.</p> <p>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</p> <p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p> <p>13h30 à 15h30 : atelier créatif : Cousette Papote avec Hélène - Franca (6p. max) Création d'un sac pour les courses</p> <p>13h30 – 14h30 : Yoga du rire : avec Isabelle (10p. max)</p>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</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>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (7p. max)</p> <p>14h15 et 15h30 : Massage avec Fabienne</p> <p>NUTRITION PAPOTTE : étiquetage nutritionnel 13h – 15h (7 pers. Max)</p>	<p>A 10h, 11h, 12h et 14h45 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie Lo.</p> <p>10h00 – 11h30 – 13h30 et 15h00 : Massage avec Sandrina</p> <p>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</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>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL Avec Rita – 10 P.</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>A 17h, 18h : SOINS DE BEAUTE individuel visage avec Belgin (réservé aux personnes qui ont repris le travail)</p> <p>17h : sophrologie individuelle 17h et 18h : massage 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>10h30 : Massage ou réflexo avec Agnès</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) AQUABIKE Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny</p>  <p>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</p> 

LUNDI 13 FEVRIER	MARDI 14 FEVRIER	JEUDI 16 FEVRIER	VENREDI 17 FEVRIER
<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>10h et 12h : Massage harmonisant avec Mélanie C.</p> <p>9h30 à 12h30 : Cap Couleurs (toutes techniques) avec Christiane (10p. max.)</p> <p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p> <p>13h30 à 16h30 : découverte JEUX Société avec Pierre – présence horaire libre - 12p max.</p> <p>15h à 16h : YOGA et RELAXATION (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>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p> <p>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30') avec Marie-Christiane K.</p> <p>10h à 11h30 : le Haïku avec Christine et Françoise - 7p max.</p> <p>14h – 15h : Gymnastique douce avec Annie L (7 p. max)</p> <p>14h à 15h (6p. max) DECOUVERTES LECTURES Avec Edwige et Véronique</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>10h - 12h et 13h30 : Réflexologie plantaire avec Rita</p> <p>13h30 - 14h30 : SOPHROLOGIE en GROUPE avec Annie Lo (12p. max)</p> <p>10h30 - 13h30 : Massage bien être avec Kei-Ling</p> <p>ATELIER CULINAIRE 10H30 – 14H (7 pers. 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>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</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 12h Améliorer votre bien-être au domicile avec Sandrine (6p. max)</p> <p>10h à 10h45 (9p. max)</p> <p>AQUABIKE Piscine Aqualombe - Rue Emile Vandervelde 50, 5140 Ligny <i>Avec le soutien de la Fondation contre le cancer</i></p> <p>14 à 16h : Méditation pleine conscience <i>Séance d'information avec Marie</i></p>

LUNDI 20 FEVRIER	MARDI 21 FEVRIER	JEUDI 23 FEVRIER	VENREDI 24 FEVRIER
<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 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p> <p>13h30 à 15h30 : atelier créatif : Tricote Papote avec Franca (10p. max)</p> <p>14h à 15h : YOGA et RELAXATION (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 Lucie-Anne</p> <p>14h15 et 15h30 : Massage avec Fabienne</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p>	<p>10h00 – 11h30 – 13h30 et 15h00 : Massage avec Sandrina</p> <p>13h30 à 15h : atelier création ou expression par l'art avec Marc D. (6p. max) « <i>L'Art sous différentes formes pour exprimer nos émotions</i> »</p> <p>14h00-16h00 : ATELIER FLORAL Avec Rita – 10 P.</p> <p>14h-16h : BALADE en plein air Avec Nadine RDV à déterminer</p> <p>14h45 à 15h45 : GYMNASTIQUE PILATES (6p. max) avec Christine</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: soins et massage visage, massage mains ou pieds avec Christine L.</p> <p>10h et 11h30 : massage (réservé aux aidants proches)</p> <p>10h à 12h : atelier créatif : Le paper craft avec Bernadette (8p. max)</p>

LUNDI 27 FEVRIER	MARDI 28 FEVRIER		
<p>9h30 à 10h30 : Marche nordique info MME et inscription auprès de Nadine</p> <p>10h et 11h30 : Soins-beauté avec Michèle R.</p> <p>10h30, 13h00 et 15h00 : Réflexologie plantaire avec Moreno</p> <p>10h et 12h : Massage harmonisant avec Mélanie C.</p> <p>11h à 12h : Stretching avec Francine – 5 P.</p> <p>10h30 - 13h30 : Massage bien être avec Kei-Ling</p> <p>13h30 – 14h30 : Yoga du rire : avec Isabelle (10p. max)</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>	<p>10h, 11h, 13h et 14h : Coiffure chez Franca</p> <p>9h30, 10h30 et 11h30 Sophrologie en individuel avec Marc L.</p> <p>9h30 et 11h Massage avec Lucie-Anne</p> <p>10h et 11h15 Massage, 13h30 et 14h15 Massage épaules et haut du dos (30') avec Marie-Christiane K.</p> <p>A 13h30, 14h30 et 15h30 : SOPHROLOGIE en INDIVIDUEL avec Annie D.</p>	<p>Dimanche 12 février 2023 - 16h</p> <p>La récompense</p> <p>La Ruche Théâtre</p> <p>Avec le soutien de la fondation contre le cancer</p>  	<p>Changement de date !</p> <p>Dimanche 5 février 2023 - 17h</p> <p>L'invitation</p> <p>Comédie centrale Charleroi</p> <p>Avec le soutien de la fondation contre le cancer</p> 