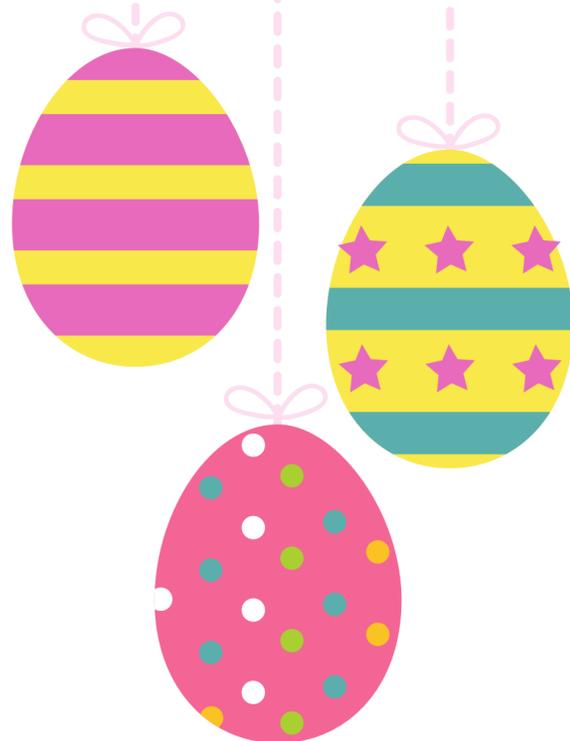


AVRIL 2024

LUNDI

01

JOYEUSES
Pâques



MARDI

02

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Agnès 09h30 et 11h
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Réflexologie**
Marie-Line à 10h30, 13h et 14h30

JEUDI

04

- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30, 14h15 et 15h

VENDREDI

05

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier peinture: atelier de Pâques**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h30



Fondation
contre le Cancer

AVRIL 2024

LUNDI 08

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Atelier couture**
Hélène et Franca (6p) de 13h30 à 15h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
Pascale à 14h et 15h30
- **Jeux de société**
Pierre (10p) de 13h à 16h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **On en parle...**
Partageons ensemble votre ressenti, vos idées sur un sujet qui vous préoccupe.
Thérèse et Kinou de 10h30 à 12h



MARDI 09

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Marie-Christiane 13h30 et 15h
- **Haiku**
Christine (7p) de 10h à 11h30
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14h à 16h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h

JEUDI 11

- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Le macramé**
Antonietta (6p. max) de 10h à 13h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 12

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

---> venez nous rejoindre à la piscine de Ligny pour du vélo sans les douleurs articulaires!



AVRIL 2024



LUNDI 15

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier tricot**
Hélène et Franca (6p) de 13h00 à 15h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00



Fondation
contre le Cancer

MARDI 16

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Réflexologie**
Marie-Line à 10h30, 13h et 14h30
Marie-Laure à 13h et 15h

JEUDI 18

- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Massage**
Pascale à 10h et 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14h à 16h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **découverte massage en duo**
Fabienne de 13h30 à 16h00

NEW!

VENDREDI 19

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h

AVRIL 2024

LUNDI 22

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier Estime de soi**
10 h à 13h (4p)

maquillage, coiffure
et shooting photo
--> possible de venir
avec votre aidant
proche!

MARDI 23

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Atelier peinture: si on testait les aquarelles**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Marie-Christiane 13h30 et 15h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45

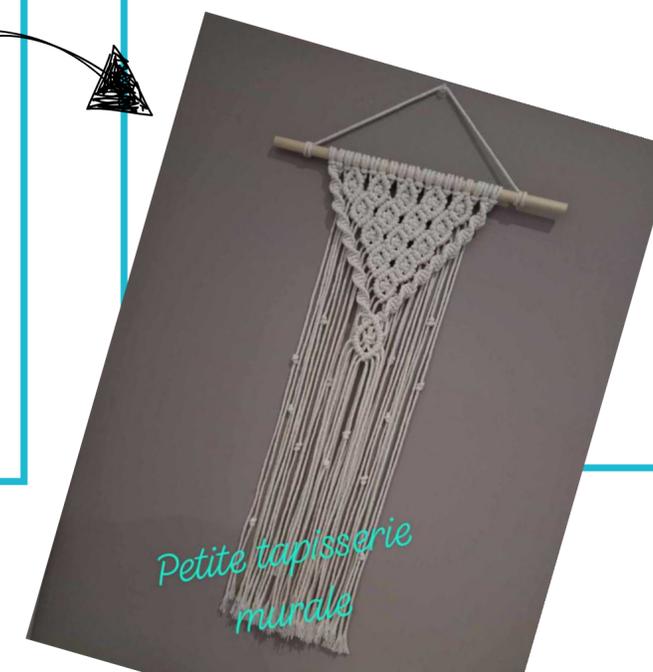
JEUDI 25

- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Le macramé**
Antonietta (6p. max) de 10h à 13h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 26

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)
- **Balade nature**

2 balades seront prévues sur le mois en fonction de la météo! Inscrivez-vous et vous serez contacté par Nadine et Katryn --> date et endroit à convenir



AVRIL 2024

LUNDI

29

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Atelier artistique : bulles de printemps**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier tricot**
Hélène et Franca (6p) de 13h00 à 15h00
- **Atelier beauté**
Michèle (6p) 13h30-15h30
- **On en parle...**
Partageons ensemble votre ressenti, vos idées sur un sujet qui vous préoccupe.
Thérèse et Kinou de 11h à 12h30



MARDI

30

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
- **Réflexologie**
Marie-Line à 10h30, 13h et 14h30
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **on s'évade avec la lecture**
Véronique (6p) de 14h à 15h



Ballet moderne "VIA INJABULO"



Quand? mardi 23 avril à 20h

Où? Les Ecuries - Charleroi Danse

Bld Mayence 65 Charleroi

Qui? activité en duo

Combien? 5 euros/ duo

La compagnie sud-africaine incarne l'ardeur du pantsula, danse urbaine aux jeux de jambes véloces.

C'est un diptyque où se décline au fil de deux chorégraphies l'impétuosité de Via Katlehong. Cette compagnie sud-africaine fait sonner depuis 1992 l'héritage du panstula, une danse née dans les années 1960 dans les *townships* de Johannesburg, caractérisée par la virtuosité de ses pas rapides. En ouverture du programme *Via Injabulo*, le chorégraphe portugais Marco da Silva Ferreira, imprégné de ses recherches sur les danses urbaines africaines-américaines, plonge le groupe dans une ambiance clubbing au rythme intense avec *førm Inførms*. Puis, avec *Emaphakathi*, le Français Amala Dianor fait exploser la liesse d'être ensemble qui habite cette danse sociale, à la fois sonore par ses frappes de pied, vocale par ses cris qui scandent la danse. Un ensemble entraînant, où l'hybridité des danses d'Afrique du Sud, à la frontière entre danses traditionnelles et urbaines contemporaines, résonne.

découverte massage en duo le 18 avril de 13h30 à 16h



*venez avec votre aidant proche
apprendre des techniques simples
de massage (main et nuque) afin de
pouvoir découvrir une nouvelle
façon de dialoguer, de se retrouver,
de se rassurer.*

Où? A la maison Mieux Etre

Combien? 4 euros/duo

Qui? activité en duo avec votre aidant
proche

