

MAI 2024



JEUDI

02

- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **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

VENDREDI

03

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Gym Sana**
Alexandre (7p) de 11h à 12h



MAI 2024

LUNDI 06

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30
- **Jeux de société**
Pierre (9p) de 13h à 16h30
- **Atelier beauté**
Michèle (6p) 13h30-15h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00



MARDI 07

- **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
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Haiku**
Christine (7p) de 10h à 11h30

JEUDI 09



VENDREDI 10

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Gym Sana**
Alexandre (7p) de 11h à 12h
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier artistique : des fleurs comme Van Gogh**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h30
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30



MAI 2024



LUNDI

13

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Massage**

Agnès 09h30 et 11h
- **Atelier couture**
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

MARDI

14

- **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**
Marie-Christiane 13h30 et 15h
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h

JEUDI

16

- **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
- **Art floral**
Rita (10p) de 14h à 16h
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
Pascale à 10h et 11h30
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn à 13h30, 14h15 et 15h

VENDREDI

17

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Gym Sana**
Alexandre (7p) de 11h à 12h
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
Alexandra 10h et 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

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



MAI 2024

LUNDI

20



MARDI

21

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Atelier peinture: ceci n'est pas un Magritte**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h30
- **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
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Réflexologie**
Marie-Line à 10h30, 13h et 14h30

JEUDI

23

- **Massage**
Sandrina à 10h, 11h30, 13h30 et 15h
Lucie-Anne 09h30 et 11h
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Plantes comestibles: balade découverte dans les bois**
14h à 16h (18p)
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI

24

- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Gym Sana**
Alexandre (7p) de 11h à 12h
- **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

MAI 2024

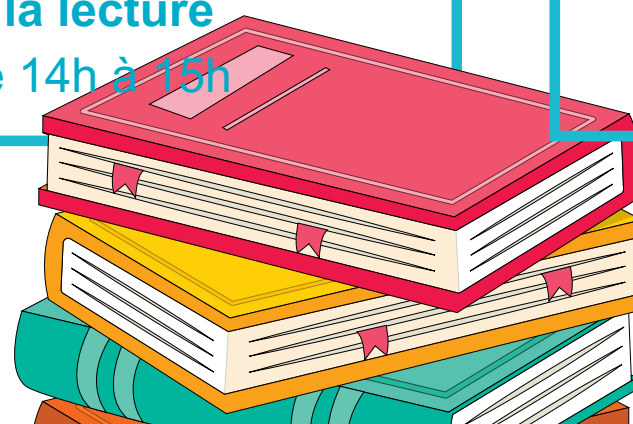
LUNDI 27

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
Pascale 13h30 et 15h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Atelier tricot**
Hélène et Franca (6p) de 13h00 à 15h00
- **Art floral**
Rita (10p) de 14h à 16h
- **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 11h00 à 12h30



MARDI 28

- **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**
Marie-Christiane 13h30 et 15h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Réflexologie plantaire :**
Marie-Laure à 13h et 15h
- **on s'évade avec la lecture**
Véronique (6p) de 14h à 15h



JEUDI 30

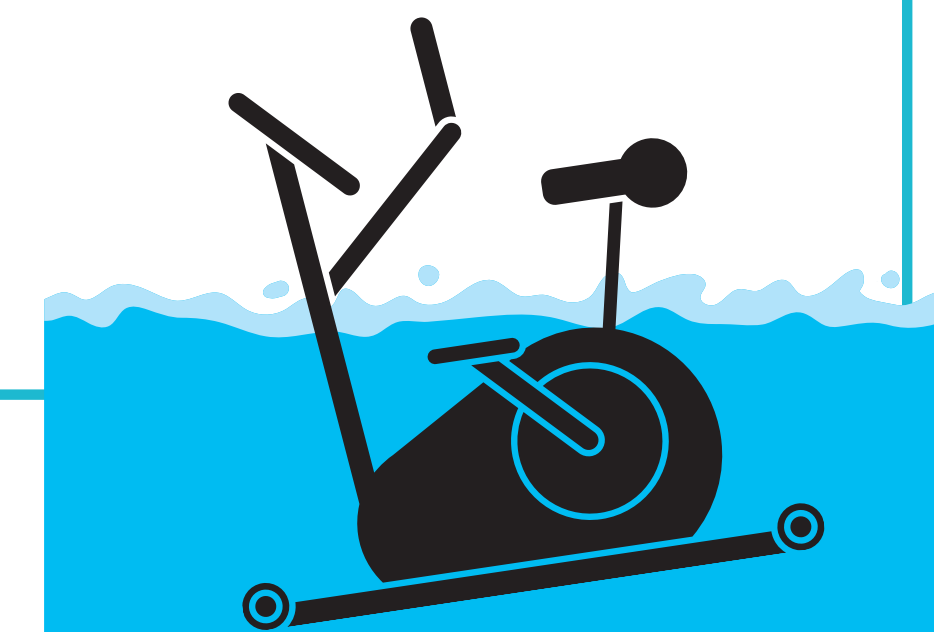
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Massage**
Lucie-Anne 09h30 et 11h
- **KARAOKE**
14h30 à 16h30



VENDREDI 31

- **Gym Sana**
Alexandre (7p) de 11h à 12h
- **Massage pour aidants proches**
10h et 11h30
- **Le macramé**
Antonietta (6p. max) de 10h à 13h
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

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



Karaoke

le jeudi 30/05 de 14h à 16h



***Pas besoin de savoir chanter, il faut juste
l'envie de passer un bon moment
ensemble...***

Les plantes comestibles

Venez vous balader avec nous dans le cadre merveilleux du bois du Prince, au centre de délasserement de Marcinelle et découvrez au fil de la balade les plantes comestibles de la région

le 23 mai de 14 à 16h
(18 places)
2euros/pers

