

SEPTEMBRE 2024

LUNDI 02

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30
- **Tai chi**
Hervé (6p) de 10h à 11h
- **Atelier peinture:**
Jacqueline (6p.) de 10h à 12h
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Jeux de société**
Pierre (9p) de 13h à 16h30



MARDI 03

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Haikus**
Christine (7p) de 10h à 11h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30

Avec le soutien de la



JEUDI 05

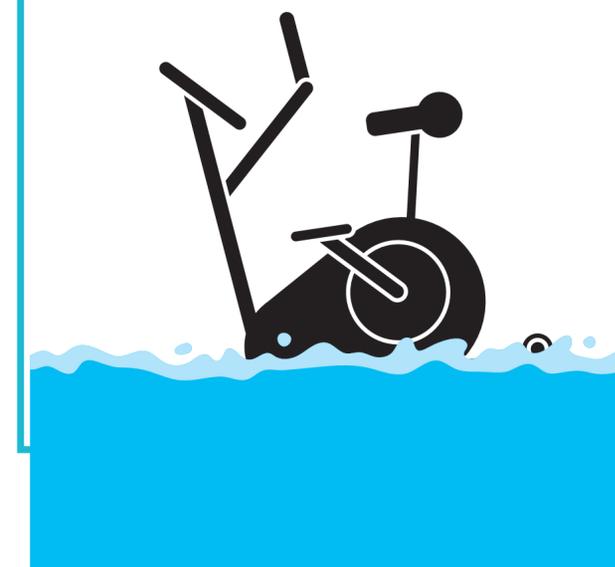
- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Comment utiliser son smartphone agenda, application, lecture QR code,... (Android)**
Philippe (5p) de 13h30 à 15h30



VENDREDI 06

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

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



SEPTEMBRE 2024



LUNDI 09

- **Réflexologie plantaire:**
Agnès 13h30
Moreno à 10h30, 13h et 15h
- **Massage détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 10h00 et 11h00
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Tai chi**
Hervé (6p) de 10h à 11h
- **Art floral**
Rita (10p) de 14 à 16h
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30



MARDI 10

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
- **Atelier beauté :**
L'hydratation après vacances, comment prendre soin de son bronzage, conseils beauté.

Michèle 10h00 à 12h00
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45

JEUDI 12

- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Soins beauté**
10h, 11h30, 13h30, 14h45
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 13

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Réflexologie**
Marie-Line 10h et 11h30
- **Atelier culinaire**
10h00 à 13h (7p)
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **massage aidant-proche**
10h et 11h30



Pari Dairza

VENDREDI 13 SEPTEMBRE

UNE MAGNIFIQUE JOURNÉE À LA RENCONTRE DES ANIMAUX.



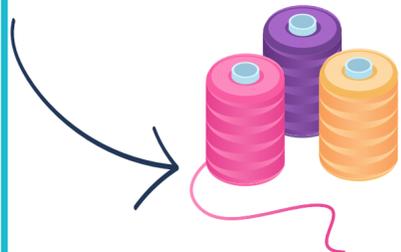
PRIX : 10 EUROS PAR DUO À PAYER SUR PLACE
DÉPART FIXÉ À 9H SUR LE PARKING DU COLRUYT DE GILLY, RETOUR PRÉVU À 17H
(!PRÉVOIR VOTRE DINER!)
ACTIVITÉ EN DUO



SEPTEMBRE 2024

LUNDI 16

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



MARDI 17

- **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
- **Réflexologie**
Marie-Line 10h, 13h et 14h30
Marie-Laure 10h, 11h30 et 13h30
- **Massage**
Marie-Christiane 13h30 et 15h

Avec le soutien de la



JEUDI 19

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Art floral**
Rita (10p) de 14 à 16h

VENDREDI 20

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h00
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Origami**
Anne (6p) de 9h30 à 11h30
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

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



SEPTEMBRE 2024



LUNDI 23

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Mélanie 12h, 13h30, 14h30, 15h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Massage détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 10h00 et 11h00
- **Tai chi**
Hervé (6p) de 10h à 11h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Massage**
Mélanie 10h

MARDI 24

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Laure 13h00 et 15h00
Marie-Line 10h, 13h et 14h30
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Sophrologie de groupe**
Annie Lo (12p. max) 11h à 12h
- **Gymnastique douce**
Annie L (7 p.) de 13h30 à 14h30
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Massage**
Marie-Christiane 13h30 et 15h

JEUDI 26

- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
Agnès 14h
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent
- **Réflexologie**
Agnès à 15h30
- **Balade nature**

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



VENDREDI 27

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Le macramé**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)
- **massage aidant-proche**
10h et 11h30

SEPTEMBRE 2024



NOUVEAU LE LUNDI TAI CHI

LUNDI

30

- **Réflexologie plantaire:**

Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30

- **Soin beauté**

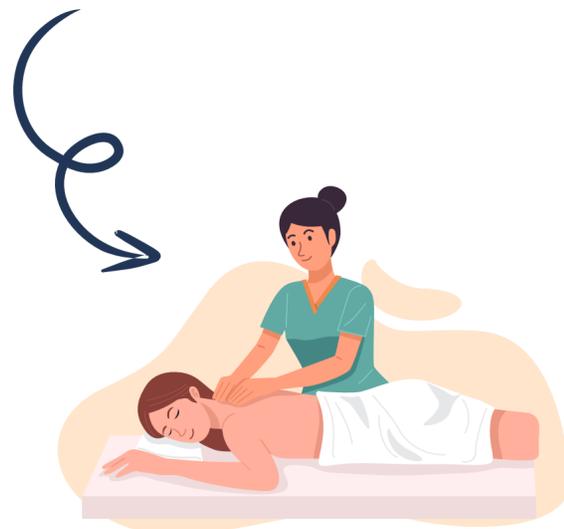
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30

- **Gymnastique pilates**

Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00

- **Massage**

Agnès 09h30 et 11h



La pratique du Tai Chi nous permet de conserver très longtemps une autonomie de mouvements grâce au développement de notre proprioception (ou sensibilité profonde) qui nous permet de percevoir, consciemment ou non, la position des différentes parties de notre corps dans l'espace pour mieux contrôler nos mouvements et notre équilibre.

Il favorise la mobilité et la souplesse et qui nous aide à conserver notre santé et à préserver notre bien-être.

NEW

Bulle de relaxation :

*Création d'un nouvel espace sensoriel ouvert à tous
inscription possible après le 15/09*



ESPACE SNOEZELEN

**ENEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE
SENSORIELLE UNIQUE DANS UN
ENDROIT REPOSANT, RELAXANT, OÙ LES
CINQ SENS SONT SOLLICITÉS PAR LA
MUSIQUE, LE TOUCHER, LES
SENSATIONS OLFACTIVES ET TACTILES
GRÂCE AU MATELAS CHAUFFANT ET
MASSANT, AU DIFFUSEUR D'ODEURS,
AUX COLONNES À BULLES, AUX JEUX DE
LUMIÈRES DOUCES.**

- RELAXATION ET RÉDUCTION DU STRESS
- STIMULATION SENSORIELLE
- AMÉLIORATION DE LA COMMUNICATION ET DES INTÉRACTIONS SOCIALES
- SOULAGEMENT DE LA DOULEUR ET GESTION DU STRESS
- FAVORISE LA DÉTENTE MUSCULAIRE

