

OCTOBRE 2024



MARDI 01

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Réflexologie**
Marie-Line 10h et 11h30
- **Massage**
Agnes 13h30 et 15h00
- **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

Avec le soutien de la



JEUDI 03

- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00, 15h00
- **Soins beauté**
Cathia 09h30, 10h40, 11h50, 13h30, 14h40, 15h50
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h

VENDREDI 04

- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **Massage détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 10h00 et 11h00
- **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!



OCTOBRE 2024

LUNDI 07

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



MARDI 08

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Réflexologie**
Marie-Line 10h et 11h30
- **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
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14 à 16h



JEUDI 10

- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Le macramé**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)
- **Bulle de relaxation**
13h00, 14h00 et 15h00
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Art floral**
Marie-Anne (10p) de 14h à 16h
- **Belgin**
Soin beauté 16h00
- **Soin beauté, réflexologie, massage au choix**
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 11

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
- **Atelier culinaire**
10h00 à 13h (7p)
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)
- **massage aidant-proche**
10h et 11h30

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



OCTOBRE 2024

LUNDI 14

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
- **Tai chi**
Hervé (6p) de 10h à 11h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Atelier couture (1ère session)**
Création tablier
Hélène et Franca (6p) de 13h30 à 15h30 (s'inscrire aux 2 ateliers)
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00



MARDI 15

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **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
- **Haikus**
Christine (7p) de 10h à 11h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45
- **Réflexologie**
Marie-Laure 10h00, 11h00, 13h30 et 14h45

Avec le soutien de la  Fondation contre le Cancer

JEUDI 17

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (7 p.) de 10h30 à 11h30
- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
- **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn à 13h30, 14h15 et 15h
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 13h30 à 15h30
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **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 18

- **Atelier culinaire**
10h30 à 14h (7p)
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h00
Alexandra 10h00 et 11h15
- **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h



OCTOBRE 2024

LUNDI 21

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnes 13h30 et 15h00
- **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
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Massage**
Agnes 9h30 et 11h00
Pascale 13h30 et 15h00
- **Bulle de relaxation**
13h00
- **Atelier Estime de soi**
10 h à 13h (4p)

MAQUILLAGE,
COIFFURE ET
SHOOTING PHOTO -->
POSSIBLE DE VENIR
AVEC VOTRE AIDANT
PROCHE!

MARDI 22

- **Coiffure**
Franca 10h30, 11h30, 13h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **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
- **Massage**
Marie-Christiane 13h30 et 15h
- **Reiki**
Fabienne à 14h30 et 15h45



JEUDI 24

- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
Mélanie 10h
- **Réflexologie plantaire**
Rita 10h, 12h et 13h30
Mélanie 12h00, 13h30, 15h00
- **Bulle de relaxation**
10h00, 11h00, 13h00 et 15h00
- **Soin beauté**
Belgin 16h00

Soin beauté, réflexologie, massage au choix
17h et 18h pour patients et aidants proches qui travaillent

VENDREDI 25

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



OCTOBRE 2024

LUNDI

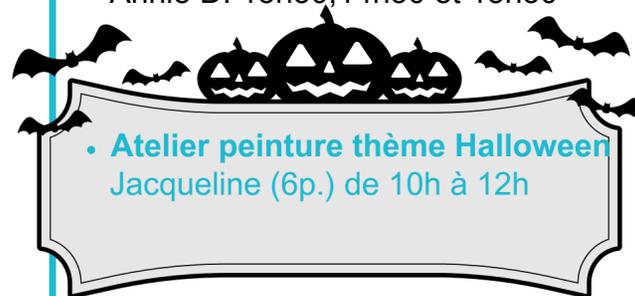
28

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnès 13h30 et 15h00
- **Tai chi**
Hervé (6p) de 10h à 11h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Atelier couture (2ème session)**
Création tablier
Hélène et Franca (6p) de 13h30 à 15h30
- **Massage**
Agnès 09h30 et 11h00
Pascale 13h30 et 15h00

MARDI

29

- **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
- **on s'évade avec la lecture**
Véronique (6p) de 14h à 15h
- **Réflexologie**
Marie-Line 10h et 11h30
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
- **Massage**
Marie-Christiane 13h30 et 15h

JEUDI

31

- **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
- **Bulle de relaxation**
13h00 et 14h00
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Atelier création ou expression par l'art**
Marc D. (6p. max) de 13h30 à 15h

HAPPY HALLOWEEN



DANSE
LE CORPS EN JEU

DE SCHEHAZADE

Vendredi 18 octobre à 20h00

AU PALAIS DES BEAUX ARTS

ENTOURÉE DE HUIT JEUNES DANSEUSES, DE DEUX CHANTEUSES ET DE CINQ MUSICIENS, DANS UNE MISE EN SCÈNE CONÇUE PAR MARÍA PAGÉS ET EL ARBI EL HARTI, LA DANSEUSE DONNE À VOIR TOUTE LA PUISSANCE EXPRESSIVE DU FLAMENCO, EN TANT QU'ART RÉELLEMENT CONTEMPORAIN, EN PERPÉTUELLE ÉVOLUTION. SUR UN CHANT RAUQUE ET PASSIONNÉ, AU FIL D'UNISSONS MAGISTRAUX ET DE SOLOS ÉNERGIQUES, DE SCHEHAZADE EST AUSSI, ET SURTOUT, UNE ODE VIBRANTE ET BOULEVERSANTE À LA SORORITÉ.



*ACTIVITÉ EN DUO AVEC
VOTRE AIDANT PROCHE
PRIX POUR LE DUO :
5 EUROS*