



DÉCEMBRE 2024



LUNDI 02

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 13h30

- **Massage détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 9h30



- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00

- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h00

- **Jeux de société**
Pierre (9p) de 13h à 16h30

- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h

- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00

- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30

- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00

MARDI 03

- **Massage**
Mélanie 10h00

- **Atelier culinaire**
(7 p.) 10h à 13h00

- **Réflexologie plantaire**
Marie-Laure 11h, 13h00, 14h15 et 15h30
Mélanie 12h00, 13h30, 14h30 et 15h30
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30

- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30

- **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00

- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30

- **Bulle de relaxation**
10h00, 15h00, 16h00

JEUDI 05

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30

- **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30

- **Bulle de relaxation**
13h00

- **Atelier Artistique**
Création pour le Marché de Noël (8p.)
10h à 12h30



- **KARAOKE ! 14h à 16h**
Venez chanter avec nous sur les airs les plus connus. Ambiance assurée, et bien entendu il n'est pas nécessaire de savoir chanter pour s'amuser...



VENDREDI 06

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30

- **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45

- **Gym sana**
Alexandre de 11h00 à 12h00

- **Massage**
Agnes 9h30

- **Réflexologie plantaire**
Agnes 11h00

- **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)

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





DÉCEMBRE 2024



LUNDI 09

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h00
Agnes 11h00 et 13h30
- **Massage**
Agnes 9h30 et 15h00
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Bulle de relaxation**
13h00, 16h00
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Papercraft**
Bernardette (8p) de 14h00 à 16h00

Avec le soutien de la



Fondation
contre le Cancer

MARDI 10

- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
- **Atelier respiration
Retrouver son souffle**
Annie Lo 11h30 et 14h45
- **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30
- **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30
- **Bulle de relaxation**
10h00, 15h00, 16h00
- **Art floral**
Marie-Anne (10p.) 14h00 à 16h00



JEUDI 12

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
 - **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
 - **Le Macramé**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)
- 
- **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
 - **Massage**
Alexandra 14h00 et 15h30
Sandrina 10h00, 11h00, 13h30 et 15h00
 - **Soin beauté**
Belgin 16h00
 - **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 détente**
(épaules, nuque et tête)
Kinou 10h00 et 11h30
 - **SHIATSU**
Philippe à 09h30 et 10h45
 - **Réflexologie plantaire**
Agnes 9h30 et 11h00
 - **Atelier culinaire
Biscuits pralines**
(7 p.) 10h à 13h00
 - **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h
 - **massage aidant-proche**
10h et 11h30
 - **Aquabike**
10h à 10h45 (9p. max)
- > venez nous rejoindre à la piscine de Ligny pour du vélo sans les douleurs articulaires!

HANDMADE

Marché de Noël

16 ET 17 DÉCEMBRE 2024

DE 9H30 À 17H00

N'hésitez pas à venir
découvrir les
productions des ateliers.
De nombreuses idées
pour vos cadeaux de
Noël!

Vente de cougnou raisins-sucre de
125 gr à 2 euros
(réserver au plus tard le 12 décembre)



NEW!



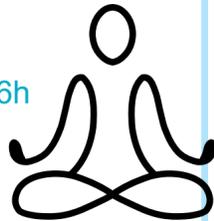
**16/12 : Shooting photos de Noël
ouvert à tous (5 euros au profit
de la Maison Mieux Etre)
le Père Noël sera des nôtres!**



DÉCEMBRE 2024

LUNDI 16

- **Réflexologie plantaire:**
Moreno à 10h30, 13h et 15h
Agnes 11h00 et 13h30
- **Reiki**
Fabienne 10h et 11h15
- **Massage**
Agnes 9h30
- **Soin beauté**
Michèle à 10h, 11h30, 13h et 14h30
- **Yoga**
Angélique (6p) de 15h à 16h
- **Tai chi**
Hervé (8p) de 10h à 11h
- **Gymnastique pilates**
Christine (6 p.) de 14h00 à 15h00
- **Bulle de relaxation**
13h00



MARDI 17

- **Massage**
Lucie-Anne 9h30 et 11h
- 
- **Bulle de relaxation**
15h00, 16h00
 - **Réflexologie plantaire**
Marie-Line 10h00, 13h00 et 14h30
 - **Sophrologie**
Marc L. 9h30, 10h30 et 11h30
Annie D. 13h30, 14h30 et 15h30
 - **Atelier respiration**
Retrouver son souffle
Annie Lo 10h00 et 11h00
 - **Gymnastique douce**
Annie L (8 p.) de 13h30 à 14h30

JEUDI 19

- **Gymnastique douce**
Annie Lo. (8 p.) de 10h30 à 11h30
 - **Sophrologie**
Annie Lo. 11h45, 13h30, 14h30, 15h30
 - **Soins beauté**
Delphine 10h, 11h30, 13h30
 - **Bulle de relaxation**
10h00, 11h00, 13h00 et 15h00
 - **Atelier colorimétrie**
Michèle, Christine et Katryn
à 13h30, 14h15 et 15h
 - **Atelier artistique**
décos de Noël (8p.) 10h à 12h30
- 
- 
- **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 20

- **Soin et massage visage, massage mains ou pieds**
Christine L. 10h et 11h30
 - **Atelier Origami**
Anne (6p.) de 9h30 à 11h30
- 
- **Réflexologie plantaire**
Agnes 11h00
 - **Le Macramé**
Antonietta (6p. max de 10h à 13h)
 - **Massage**
Agnes 9h30
 - **Gym sana**
Alexandre de 11h à 12h





MERRY
Christmas

Nous vous souhaitons d'excellentes fêtes de fin d'année.

**NOUS PRENONS UN PEU DE REPOS
RDV LE 06 JANVIER POUR LA REPRISE!**