

Planning

mai 2026

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

Pour toutes les personnes touchées par un cancer [patient ou proche]

Soutien psychologique

Socio-esthétique

Diététique

Pour un rdv individuel, contactez
Amandine acochepin@eollis.net
ou Valérie vsouflet@eollis.net
☎ 03.20.90.01.01

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT
Lundi 11 et 18 - 14h/15h

SOPHROLOGIE
Mercredi 13 et 27 - 10h30/11h30
Mercredi 20 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE
Lundi 18 - 10h/12h

“Bientôt l’été” échange autour de la protection solaire pendant et après les traitements

FÂCHES THUMESNIL

centre social
des 5 bonniers
20 avenue de Bordeaux

Dorénavant le mardi à 11h30

CIRCUIT TRAINING
Mardi 5, 12, 19 et 26 - 11h30/12h30

WAVRIN

Parc des Anseueilles

MARCHE NORDIQUE
Rdv à 15h20 au parking
rue du Marais de la Ville
Mercredi 6, 13, 20 et 27 - 15h30/16h30

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique
Mardi 5, 12, 19 et 26 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons
Mardi 5 - 10h/11h
Mardi 19 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE
Mardi 19 - 14h/16h - Salle de réunion
“Atelier pédagogique Belle et Bien”
pour apprendre les techniques d’auto-soins et d’auto maquillage

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE
Marais de Fretin - Parking de la Marque
74 rue du Maréchal Foch - rdv à 11h20
Lundi 4, 11 et 18 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT
Lundi 4 et 18 - 10h30/11h30
Lundi 11 - 10h/11h

SOPHROLOGIE
Jeudi 7 et 21 - 10h30/11h30

Planning

mai 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 - parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 7, 21 et 28

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 21 et 28

SOPHROLOGIE
Mercredi 13 et 27 - 15h/16h
Vendredi 22 - 10h/11h

**CERTIFICAT MEDICAL
OBLIGATOIRE pour
l'Activité Physique Adaptée**

SOCIO ESTHÉTIQUE - mardi 26 - 14h/16h

C'est le printemps, quelle routine pour apaiser la sécheresse de la peau?
Conseils pour prendre soin de votre corps, votre visage et vos mains
par des soins réconfortants

SOCIO ESTHÉTIQUE - vendredi 29 - 14h/16h
Découverte des huiles végétales et leurs vertues

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le JOURNAL CRÉATIF® - Lundi 4 - 10h30/12h30
Animé par Sandrine Gilles, psychologue - salle Carbone

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ
Jeudi 7, 21 et 28 - 13h45/14h45

GYM DOUCE
Jeudi 7, 21 et 28 - 15h/16h

SOPHROLOGIE
Lundi 4 et 18 - 10h30/11h30
Lundi 11 - 14h30/15h30

SOCIO-ESTHÉTIQUE
Mardi 19 - 14h/16h

“Voyage olfactif, le pouvoir des odeurs” atelier autour de
l'odorat et des souvenirs associés

TOURCOING

Aquasanté 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING
Mardi 5, 12, 19 et 26 - 11h30/12h30

GYM DOUCE
Mardi 5, 12, 19 et 26 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE
Vendredi 15 et 29 - 10h30/11h30

NEW
ROUBAIX
Parc Barbieux

MARCHE NORDIQUE
Rdv à 17h05 - Monument Gustave Nadaud
217 Av Le Nôtre
Mardi 5, 12, 19 et 26 - 17h15/18h15

Planning *mai 2026*

SUR INSCRIPTION

Uniquement ce mois-ci

SEANCE DECOUVERTE AQUA DOUCEUR

Lundi 4 de 11h45 à 12h30 - Piscine des 3 villes

350 av du Dr Schweitzer à Hem

Séance découverte de la séance d'aquagym "AQUADOUCEUR" avec Amélie, intervenante en Activité Physique Adaptée.

Rdv à 11h20 à l'accueil de la piscine



Balade nature au "parc Barbieux" à Roubaix

Mardi 5 de 14h30 à 15h30 - Monument Gustave Nadaud

217 avenue Le Notre à Roubaix

Lucien, passionné de nature, nous propose de découvrir ce jardin remarquable et ses essences d'arbres. A l'issue de la balade et selon la météo, une initiation au Qi Qong pourrait être présentée



Massage détente (sur rdv individuel)

Lundi 18 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 20mn.

Au choix : mains, visage, crânien ou pieds

Pause café "Emeraude"



Vendredi 22 - 11h15/12h30 - Newton Offices, 2 rue Héraclès à Villeneuve d'Ascq

Présentation de l'association Emeraude par Martine (sophrologue) qui accompagne via des activités sportives, culturelles et festives sur la métropole lilloise

Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acohepin@eollis.net

vsouflet@eollis.net

