

Planning

septembre 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

SPORT ADAPTÉ

Lundi 7, 14, 21 et 28 - 14h/15h

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 7, 14, 21 et 28 - 15h15/16h15

SOPHROLOGIE

Mercredi 9 et 23 - 10h30/11h30

Mercredi 30 - 14h30/15h30

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le **JOURNAL CREATIF®**

Vendredi 18 - 10h/12h

Animé par Sandrine Gilles, psychologue

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 25 - 14h/16h

Atelier pédagogique "Belle et Bien" pour apprendre
les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

FÂCHES THUMESNIL

Centre social
des 5 bonniers

20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Mardi 1, 8, 12, 22 et 29 - 11h30/12h30

WAVRIN

Parc des Ansereuilles

MARCHE NORDIQUE

Rdv à 15h10 parking rue du Marais de la Ville

Mercredi 2, 9, 16, 23 et 30 - 15h15/16h15

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin

20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 1, 8, 15, 22 et 29 - 16h45 /17h45

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 29 -14h/16h - Salle de réunion

Découverte de la réflexologie

Discussion autour de la réflexologie
plantaire et démonstration sur la
réflexologie palmaire

LOOS

Centre social Mosaïque

1 rue Jean Perrin

SOPHROLOGIE

Mardi 01 - 10h/11h

Mardi 15 - 14h30/15h30

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE à FRETIN

Rdv 11h20 parking 74 rue du Maréchal Foch -Templeuve

Lundi 7, 14, 21 et 28 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 7, 14, 21 et 28 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 3 et 17 - 10h30/11h30

Planning

septembre 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 au parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 3, 10, 17 et 24

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 3, 10, 17 et 24

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

SOPHROLOGIE

Mercredi 9 et 23 - 15h/16h

Vendredi 18 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 1er - 14h/16h

Parlons routine soins du visage et du corps. Abordons la composition des produits à surveiller. Cet atelier vous permettra de tester des produits

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 11 - 14h/16h

Colorimétrie: découverte de la méthode des 4 saisons pour connaître les couleurs qui vous vont le mieux (si possible venir démaquillée)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le JOURNAL CRÉATIF® - Mardi 15 - 10h30/12h30
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ

Jeudi 3, 10, 17 et 24 - 13h45/14h45

GYM DOUCE

Jeudi 3, 10, 17 et 24 - 15h/16h

SOPHROLOGIE

Lundi 7 - 14h30/15h30

Lundi 14 et 28 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 15 - 14h/16h

C'est la rentrée! Faisons du tri dans la trousse de toilette. Conseils et astuces pour l'utilisation des produits, des pinceaux et maquillage bonne mine

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le JOURNAL CRÉATIF®
Jeudi 24 - 10h30/12h30
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

TOURCOING

Aquasanté 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING

Mardi 1, 8, 15, 22 et 29 - 11h30/12h30

GYM DOUCE

Mardi 1, 8, 15, 22 et 29 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE

Vendredi 11 et 25 - 10h30/11h30

ROUBAIX

Parc Barbieux

MARCHE NORDIQUE

Rdv à 17h05 Monument Gustave Nadaud 217
Av Le Nôtre

Mardi 1, 8, 15, 22 et 29 - 17h15/18h15

Planning septembre 2026

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



Séance découverte de la “marche avec bâtons”

Mardi 8 - rdv à 9h rue Marx Dormoy, près du canal de Seclin

Proposé par André Demon de la Fédération française de Cardiologie
Ouvert à toute personne désireuse de redécouvrir la pratique de la marche. En fonction des capacités de chacun, constitution de groupe sous la surveillance d'un moniteur.

La durée est de 1h ou moins en fonction de votre condition physique

Temps d'information sur MIRIAD

service d'accompagnement aux familles

Mardi 8 - 10h30 - 12h - Newton Offices, 2 rue Héraclès à Villeneuve d'Ascq

Temps d'information sur un dispositif de soutien financé par la CAF pour venir en aide aux familles ayant des enfants mineurs qui sont fragilisées dans leur organisation lors de l'annonce d'une pathologie



Massage détente (sur rdv individuel)

Lundi 21 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



Pour toute information:

Amandine ou Valérie

03.20.90.01.01

acohepin@eollis.net

vsouflet@eollis.net