




























Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			 <p><b>1</b></p> <p>9h à la journée "marche préparation à Compostelle" Rendez-vous à Chabeau Latour à Condé Sur Escaut. Prévoir pique-nique.</p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>5</b></p> <p>9h30 à 11h30 Atelier " Ptit déj partage" animé par Agnès et Françoise, Conseillères conjugales au CIDFF</p> 	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>9h45 à 11h "Atelier yoga" animé par Elyane.</p>  <p>11h à 12h "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif.</p> 	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p>  <p>9h30 à 12h "Atelier esthétique" soin des mains et ongles animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale.</p> <p>15h à 16h "gymnastique adaptée" animée par Michaël, Educateur sportif</p> 
<p><b>12</b></p> <p>10h à 12h " Atelier Floral" animé par Magalie</p> 	<p><b>13</b></p> <p>13h30 à 15h "Atelier sophrologie " sur le thème "je laisse couler la détente" animé par Martine, sophrologue</p> 	<p><b>14</b></p> <p>9h45 à 11h "Atelier yoga" animé par Elyane.</p>  <p>11h à 12h "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif.</p> 	<p><b>15</b></p> <p>9h à 13h30 "Atelier cuisine" Maison de Quartier de Saint-Saulve, 1 rue Blaise Pascal animé par Anne-Hélène, Diététicienne chez SANTELYS</p> 	<p><b>16</b></p>
<p>14h à 16H " Atelier d'expression artistique" animé par Evelyne</p> 	<p>15h à 16h30 "Atelier sophrologie " sur le thème "se régénérer" animé par Martine, sophrologue</p>			<p>15h à 16h " gymnastique adaptée" animée par Michaël, Educateur sportif</p> 

<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
	10h à 12h "Atelier Capillaire " animé par Christine information sur la perte et la repousse des cheveux et sur les turbans et les prothèses capillaires.	9h45 à 11h  "Atelier yoga" animé par Elyane. 11h à 12h "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif . 		9h30 à 12h  "Atelier esthétique: soin des pieds "animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale. Se munir d'une pierre ponce ou d'une râpe , un polissoir, une serviette éponge, une bassine , des limes à ongles et d'un marche pieds.
14h à 16H " Atelier d'expression artistique" animé par Evelyne 	14h à 16h30 "Atelier esthétique" mini soin du visage et épilation animé par Khédoudja, Esthéticienne médico-sociale. 			14h30 à 16h30  Atelier "patois" animé par Christine 15h à 16h  " gymnastique adaptée" animée par Michaël, Educateur sportif 14h30 à 16h30  "Atelier écriture" en partenariat avec le CLIC
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
		9h45 à 11h  "Atelier yoga" animé par Elyane. 11h à 12h "Atelier Qi Gong" animé par Mickaël éducateur sportif . 		
			13h30 à 15h "Atelier sophrologie " sur le thème "les couleurs pour se relaxer" animé par Martine, sophrologue 15h à 16h30 "Atelier sophrologie " sur le thème "un arc en ciel de couleurs animé par Martine, sophrologue 14h à 16h30 Visite du patrimoine animée par Christine , Sortie Jardin de la Rhonelle à Valenciennes Rdv devant le monument aux morts face à la Ronelle 	
14h à 16H " Atelier d'expression artistique" animé par Evelyne 	14h30 à 16h30 "Atelier Perles"animé par Brigitte et Rose- Marie . 			15h à 16h " gymnastique adaptée" animée par Michaël, Educateur sportif 

L'atelier Théâtre est en suspens nous attendons les inscriptions sachant que pour démarrer l'atelier il faudra plus de 5 personnes .



N'hésitez pas à venir vous inscrire.

Nous vous rappelons qu'il est indispensable de vous inscrire au préalable pour assister aux différents ateliers.

Merci de bien vouloir nous prévenir si vous ne pouvez pas honorer un rendez-vous.



