

Planning

juin 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

NEW

SPORT ADAPTÉ

Lundi 1, 15, 22 et 29 - 14h/15h

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 1, 15, 22 et 29 - 15h15/16h15

SOPHROLOGIE

Mercredi 10 et 24 - 10h30/11h30
Mardi 16 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Vendredi 12 - 14h/16h
Colorimétrie: découverte de la méthode
des 4 saisons pour connaître
les couleurs qui vous vont le mieux!
(si possible venir demaquillée)

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE
par le **JOURNAL CRÉATIF®**

Lundi 15 - 10h/12h
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

FÂCHES THUMESNIL

Centre social
des 5 bonniers
20 avenue de Bordeaux

CIRCUIT TRAINING

Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 - 11h30/12h30

LOOS

Groupe Hospitalier
Loos Haubourdin
20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique

Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 - 16h45 /17h45

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons

Mardi 2 - 10h/11h
Mercredi 17 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 9 -14h/16h - Salle de réunion
Discussion autour de la protection
solaire pendant et après les traitements

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

MARCHE NORDIQUE à FRETIN

Rdv à 11h20 parking de la Marque, route de Templeuve
Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 - 11h30/12h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT

Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 4 - 10h/11h
Jeudi 18 - 10h30/11h30

WAVRIN

Parc des Ansereuilles

MARCHE NORDIQUE

Rdv à 15h20 parking rue du Marais de la Ville
Mercredi 3, 10, 17 et 24 - 15h30/16h30

Planning

juin 2026

VILLENEUVE D'ASCQ

Newton offices - 2 rue Héraclès

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv à 10h50 parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 4, 11, 18 et 25

GYM ZEN & ASSOULISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 4, 11, 18 et 25

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le **JOURNAL CREATIF® - Vendredi 5 - 10h30/12h30**
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

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

SOPHROLOGIE
Mercredi 10 et 24 - 15h/16h
Mercredi 10 - 16h15/17h15
Vendredi 19 - 10h/11h

SOCIO ESTHÉTIQUE - vendredi 26 - 14h/16h
Soin des ongles, mains et pieds
pendant et après les traitements: comment en prendre soin, les soulager et les protéger

SOCIO ESTHÉTIQUE - mardi 30 - 14h/16h
"Atelier pédagogique Belle et Bien"
pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ
Jeudi 4, 11, 18 et 25 - 13h45/14h45

GYM DOUCE
Jeudi 4, 11, 18 et 25 - 15h/16h

SOPHROLOGIE
Lundi 1- 14h30/15h30
Lundi 8 et 29 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHETIQUE
Mardi 9 - 14h/16h
Echanges sur la coupe énergétique, produits et coloration végétale, morphologie du visage avec Mélanie coiffeuse

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE par le **JOURNAL CREATIF®**
Vendredi 19 - 10h30/12h30
Animé par Sandrine Gilles, psychologue

TOURCOING

Aquasanté 20b rue Saint Eloi

CIRCUIT TRAINING
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 - 11h30/12h30

GYM DOUCE
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30- 14h15/15h15

SOPHROLOGIE
Vendredi 12 et 26 - 10h30/11h30

ROUBAIX

Parc Barbieux

MARCHE NORDIQUE
Rdv à 17h05 Monument Gustave Nadaud 217
Av Le Nôtre
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30- 17h15/18h15

Planning juin 2026

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



Séance découverte Dragon Boat à Lille
Vendredi 5 - 15h15 à 16h30 108 quai Géry Legrand
Venez découvrir cette embarcation de 10 pagayeurs menée au rythme du barreur. Reconnue sport santé, forte de cohésion et de respect, cette pratique s'appuie sur la puissance du collectif. Ouvert aux femmes et aux hommes.
Obligation de savoir nager 25m



Sortie en 2 CV avec le "2CV Club du Pays de Pévèle"
Mercredi 17 - 09h30/17h00

Salle des Fêtes - 5 rue de la Ladrerie
à Cappelle en Pévèle



Pause-café avec le "Club Coeurs et Santé" de Seclin
Vendredi 19 - 10h/10h45 - 7 rue Jean Baptiste Lebas à Phalempin
Par André Demon de la Fédération française de Cardiologie sur leur programme d'Activités Physiques adaptées (APA)

"Brouillard cognitif" Mardi 16 et 23 - 14h15 à 15h45
24 rue Arthur Bacro à Lys-Lez-Lannoy

Vous avez l'impression que votre cerveau ne fonctionne plus comme avant. Echanges, état des connaissances et conseils autour de ce ressenti, de cette plainte cognitive animé par Valérie
Présence nécessaire aux 2 dates.



Massage détente (sur rdv individuel)
Lundi 22 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
acochepin@eollis.net
vsouflet@eollis.net

