

# Animations du 2nd Semestre 2025 :

Financé par

INSCRIPTIONS DÈS LE 11 SEPTEMBRE 2025

## Socio-Esthétique

LES JEUDIS DE 10H00 À 11H30 :

02, 09 ET 16 OCTOBRE,  
06, 13 ET 20 NOVEMBRE,  
04, 11 ET 18 DÉCEMBRE  
SALLE PIERRE BACHELET



Bien au-delà de l'esthétique et de l'apparence, la socio-esthétique participe à la réconciliation du corps et de l'âme...



INSCRIPTIONS DÈS LE 18 AOÛT 2025

## Bien dans mon Assiette

DE 9H00 À 11H00 AVEC L'ESL :

5, 19 ET 30 SEPTEMBRE,  
17 OCTOBRE,  
14 ET 28 NOVEMBRE  
12 DÉCEMBRE



À LA MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE

- Echanger, partager autour de l'alimentation et du plaisir de manger,
- Mieux connaître mes besoins nutritionnels,
- Faire évoluer mes habitudes alimentaires en fonction de ma santé, de mon mode de vie, de mes préférences alimentaires, de mon budget ...

Inscriptions à la Maison de l'Enfance et de la famille  
1 place Simone Vampouille  
59279 LOON PLAGE  
Tél. : 03 28 58 09 20



# Projet >>>> 2025 Renaissens

Et si après 55 ans, vous deveniez votre priorité ?

Pour ressentir tous les bienfaits de l'atelier de votre choix, il est important de participer à toutes les séances.

Prendre soin de soi pour une meilleure qualité de vie !

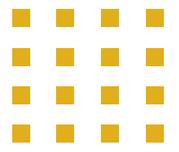


Des ateliers toute l'année



# Marche Douce

LES MERCREDIS  
DE 9H À 10H30  
AU DÉPART DE LA MAISON  
DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE



# Sport Adapté

LES MARDIS (HORS VACANCES)  
DE 9H À 10H ET DE 10H À 11H  
ANIMÉ PAR DK PULSE À LA MAISON  
DE L'ENFANCE ET DE LA FAMILLE  
PLACES LIMITÉES



## Session 2ème trimestre

INSCRIPTIONS DÈS LE 14 AVRIL 2025

# Qi Gong

28 AVRIL,  
5, 12, 19 ET 26 MAI,  
2 ET 16 JUIN  
DE 10H À 11H  
À LA MAISON DE L'ENFANCE ET  
DE LA FAMILLE  
ANIMÉE PAR UNE PROFESSIONNELLE  
DU TERRITOIRE



Gymnastique et discipline énergétique de santé plurimillénaire qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur. La pratique du Qi Gong procure un état de bien-être, de sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et des méditations.



## Session 4ème trimestre

INSCRIPTIONS DÈS LE 6 OCTOBRE 2025

# Sophrologie

LES MERCREDIS DE 14H00 À 15H30 :  
22 OCTOBRE,  
5, 19 ET 26 NOVEMBRE,  
3 DÉCEMBRE  
À LA SALLE PIERRE BACHELET  
ANIMÉE PAR UNE SOPHROLOGUE  
ET RELAXOLOGUE DU TERRITOIRE



C'est une discipline basée sur des techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son bien-être physique et mental et à développer mieux-être et détente.

# Ludothèque Séniors

Par le biais du jeu, faire travailler la mémoire, les réflexes, la motricité fine...

1 LUNDI / MOIS  
DE 13H30 À 17H00  
À LA LUDOTHÈQUE

# Mémo Tonique

1 VENDREDI / MOIS  
DE 14H00 À 16H30  
À LA LUDOTHÈQUE

