

Planning

Août 2026

ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE** :
erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

MSP Léonard de Vinci
 176 rue d'Hesdin
 GAUCHIN VERLOINGT

ou

Espace de Vie Sociale
 Aux berges du 34
 SAINT-POL-SUR-TERNOISE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Vendredi 14 août - 14h45 à 15h45

Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer
 son corps et son énergie

Avec Florian



DIÉTÉTIQUE



Mercredi 19 août - 14h à 16h

Bien dans son assiette, allier plaisir
 et santé

Avec Apolline



SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Sur rendez-vous

Séance individuelle
 *Séances limitées

Avec Virginie



HYPNO RELAXATION



Vendredi 7 août - 14h à 16h

Un temps collectif, pour retrouver
 calme et ressources intérieures

Avec Hélène



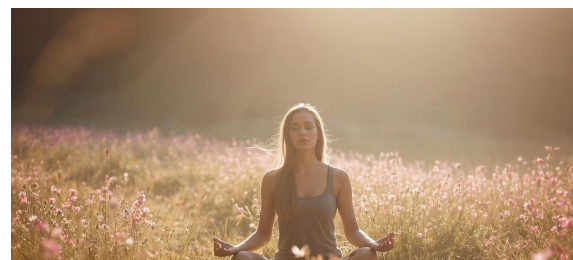
SOCIO-ESTHÉTIQUE



Mardi 18 août - 10h à 12h

Création produits et soin pour les
 pieds

Avec Mélanie



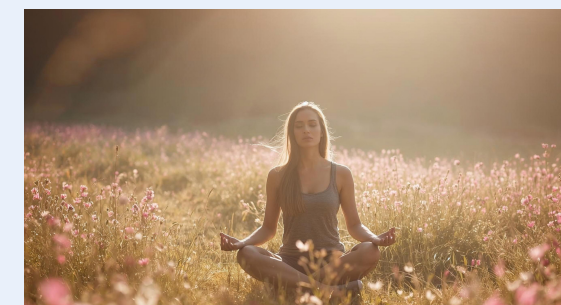
SOPHROLOGIE



Congés d'été

Sophrologie en collectif, pour cultiver
 sérénité, partage et autonomie

Avec Emmanuelle



SOPHROLOGIE

Mardi 25 août - 10h à 11h30

Prendre soin de soi : Respirer, relâcher,
 se reconnecter à soi.

Avec Linda



STIMULATION COGNITIVE

Mardi 4 août - 10h à 11h

Pour stimuler sa mémoire
 et sa concentration

Avec Marion

*Un lien de connexion vous sera
 communiqué après inscription*



Avec le soutien financier de



EN VISIOCONFÉRENCE