

Planning

Octobre 2026

ERC Arrageois



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

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

MSP de Baralle
 21 Rue Saint-Georges
 62860 BARALLE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les lundis 5, 12, 19 et 26 octobre
- 14h à 15h

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



DIÉTÉTIQUE

Lundi 12 octobre - 10h à 12h
 Bien dans son assiette, allier plaisir
 et santé
Avec Amandine



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
 Séance individuelle
 *Séances limitées
Avec Audrey



SOPHROLOGIE

Mercredi 21 octobre - 14h à 15h30
 Sophrologie en collectif, pour cultiver
 sérénité, partage et autonomie
Avec Caroline



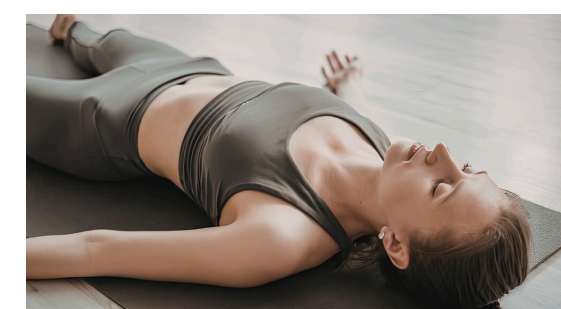
SOCIO-ESTHÉTIQUE

Vendredi 9 octobre - 13h30 à 15h30
 Soin du visage
Avec Coralie



STIMULATION COGNITIVE

mardi 27 octobre - 14h à 16h
 Pour stimuler sa mémoire
 et sa concentration
Avec Marion



RELAXATION

Jeudi 8 octobre - 11h à 12h
 Mon coquillage refuge
Avec Marion



IILLUMIN'ART : l'art en immersion

Vendredi 30 Octobre - 11h à 12h
 Profitez d'un moment de relaxation grâce
 à des images et des sons apaisants
Avec Lesley



OCTOBRE ROSE

Vendredi 2 Octobre - 10h à 15h
 Super U - Baralle
Mardi 13 Octobre de 9h à 17h
 Clinique Sainte Marie - Cambrai
Avec Lesley

Dimanche 11 octobre de 9h à 12h
 Marche - commune de Marquion
Samedi 17 octobre 16h
 Marche - commune de Bourslon



Avec le soutien financier de

