

Planning

Octobre 2026

ERC Arrageois - Ternois



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

Les jeudis 1er, 8, 15, 22 et 29 octobre - 14h30 à 15h30
 Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Marine



DIÉTÉTIQUE

Mercredi 28 octobre - 14h à 16h
 Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
Avec Marion



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
 Séance individuelle
 *Séances limitées
Avec Virginie



HYPNO RELAXATION

Vendredi 2 octobre - 14h à 16h
 Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures
Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 13 octobre - 10h à 12h
 Morphologie visage
Avec Mélanie



SOPHROLOGIE

Mardi 20 octobre - 14h à 15h30
 Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Emmanuelle



STIMULATION COGNITIVE

Mercredi 28 octobre - 10h à 12h
 Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Avec Marion



OCTOBRE ROSE

Samedi 10 octobre de 9h à 12h
 Marche - Izel-les-Hameaux
Dimanche 11 Octobre de 9h à 12h
 Marche/Course - St-Pol-sur-Ternoise avec le ROTARACT
Mercredi 21 octobre de 10h à 16h
 Bus santé - St-Pol-sur-Ternoise
Dimanche 25 octobre de 9h à 12h
 Marche - Frévent avec le centre de santé l'hirondelle bleue



Avec le soutien financier de

