

SEMAINE SPORT, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

DU 31/08 AU 05/09 2020

GRATUIT



Lundi 31 Août

Cryothérapie : présentation et échange

de 20h à 21h30 - Salle du Pressoir

CRYO SOIN BIEN-ÊTRE

Mardi 1^{er} Septembre

« PPG : Préparation Physique Générale »

de 18h30 à 20h - Parking Salle du Pressoir

Pressoir

ASSOCIATION CRU CHAPELLOIS

«Manger équilibré, un atout pour ma santé. Spécial seniors»

à partir de 20h - Salle du Pressoir

N.VAN DEN BULCKE - DIÉTÉTICIENNE

Mercredi 2 Septembre

• « Découvrir le mind mapping » ou comment créer sa carte mentale.

de 14h à 17h - Salle du Pressoir

L.MERESSE, ACCOMPAGNATRICE EN PSYCHOPÉDAGOGIE POSITIVE

• Conférence/débat - Thème : la nutrition sportive.

de 19h30 à 21h - Salle du Pressoir

M.ÉMINET, DIÉTÉTICIENNE DE - NUTRITIONNISTE

Jeudi 3 Septembre

• Atelier cuisine saine

de 10h à 13h - Salle d'activités Bulle de Vie

• Conférence/débat - « Les conséquences de confinement/déconfinement sur le couple et la famille ».

de 19h30 à 21h - Salle du Pressoir

CONSEILLÈRES CONJUGALES - ASSOCIATION

VIE ET LIBERTÉ

Vendredi 4 Septembre

• Conférence/débat

« C'est quoi le stress ? »

de 19h30 à 21h - Salle du Pressoir

L.PONELLE, RELAXOLOGUE - HYPNOTHÉRAPEUTE

Samedi 5 Septembre

Sport, santé au travers du basket

de 10h à 12h - Gymnase

ASC BASKET

Dimanche 6 Septembre

Rando trail découverte (6 km)

départ 9h - Parking du Pressoir

ASSOCIATION CRU CHAPELLOIS