

Planning

Septembre 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 vendredi 11, 18 et 25
septembre - 14h45 à 15h45**
 Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer
 son corps et son énergie
Avec Florian



DIÉTÉTIQUE

Mardi 22 septembre - 14h à 16h
 Bien dans son assiette, allier plaisir
 et santé
Avec Marion



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
 Séance individuelle
 *Séances limitées
Avec Virginie



ART THERAPIE

Vendredi 4 septembre -14h à 16h
 Un temps collectif, pour retrouver
 calme et ressources intérieures
Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 15 septembre - 10h à 12h
 Création baume à lèvres
Avec Mélanie



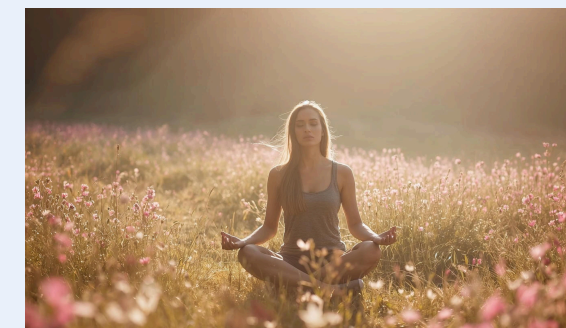
SOPHROLOGIE

Mardi 1er septembre - 14h à 15h30
 Sophrologie en collectif, pour cultiver
 sérénité, partage et autonomie
Avec Emmanuelle



STIMULATION COGNITIVE

Mardi 22 septembre - 10h à 11h
 Pour stimuler sa mémoire
 et sa concentration
Avec Marion



SOPHROLOGIE

Vendredi 25 septembre - 14h à 15h30
 Sophrologie et micro-sieste : apprendre
 à récupérer autrement
Avec Linda

Un lien de connexion vous sera
 communiqué après inscription



EN VISIOCONFÉRENCE