



# SENIORS EN MOUVEMENT

## HEUBÉCOURT

(GRATUIT ET RÉSERVÉ AUX PLUS DE 60 ANS)

 **Salle associative - 6 rue du Parc**

---

**Renseignements Brigitte Vanpouille :**  
Téléphone : 02 32 52 06 89 • Mail : [brvanpouille@aol.com](mailto:brvanpouille@aol.com)

# PROGRAMME

QUOI	QUI	JOUR	DATE	OÙ
PRÉSENTATION DU PROGRAMME	Fabienne Chevereau Evangeline Jourdan	Jeudi après-midi 14h - 16h	15-mai	Salle associative 6 rue du Parc
NUTRITION Atelier diététique	Mme Debonne	Jeudi après-midi 14h - 16h	22-mai	Salle associative 6 rue du Parc
YOGA	Pilier de lumière	Jeudi après-midi 14h - 16h	05-juin	Salle associative 6 rue du Parc
RÉFLEXOLOGUE	Pilier de lumière	Jeudi après-midi 14h - 16h	19-juin	Salle associative 6 rue du Parc
QI GONG Initiation	Sylvain Gagelin	Jeudi après-midi 14h - 16h	03-juil.	Salle Cour de la Mairie
MÉMOIRE Atelier mémoire	Mme Hontshoote	Jeudi après-midi 14h - 16h	04-sept.	Salle associative 6 rue du Parc
ÉQUILIBRE Atelier équilibre et mémoire par éducateur sportif	EPGV	Jeudi après-midi 14h - 16h	18-sept.	Salle associative 6 rue du Parc
MÉMOIRE Atelier équilibre et mémoire par éducateur sportif	EPGV	Jeudi après-midi 14h - 16h	02-oct.	Salle associative 6 rue du Parc
ERGOTHÉRAPIE Gestes et postures à adopter, présentation d'aides techniques pour faciliter la vie quotidienne	Soliha	Jeudi après-midi 14h - 16h	16-oct.	Salle associative 6 rue du Parc
RETOUR D'EXPÉRIENCE / BILAN	Fabienne Chevereau Evangeline Jourdan	Jeudi après-midi 14h - 16h	23-oct.	Salle associative 6 rue du Parc