

Assurer un accompagnement de proximité



LILLE		
Type d'activités	Jours	Horaires
ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE		
Cardio training RDOML 55 rue Pascal 59000 LILLE	Mardi	17h00 - 18h00 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00
	Jeudi	9h30 - 10h30 10h30 - 11h30 11h30 - 12h30
	Jeudi	16h00 - 17h00
Marche nordique Parking de la piscine Marx Dormoy 36 avenue Marx Dormoy 59000 LILLE	Vendredi	10h30 - 11h45
PODOLOGIE *		
Prendre soin de ses pieds RDOML 55 rue Pascal 59000 LILLE	Jeudi	17h00 - 18h30
	Vendredi	12h00 - 13h30

* ateliers spécifiques selon la pathologie
(diabète, obésité, troubles du comportement alimentaire)

LILLE		
Type d'activités	Jours	Horaires
DIETETIQUE *		
Alimentation Plaisir et Diabète Équilibre et Plaisir Je me réconcilie avec mon assiette RDOML 55 rue Pascal 59000 LILLE	Mardi	10h00 - 11h30
	Jeudi	10h00 - 11h30
	Vendredi	18h00 - 19h30
	Samedi	10h00 - 11h30
PSYCHOLOGIE *		
Alimentation et Bien-être Stress et Santé RDOML 55 rue Pascal 59000 LILLE	Mardi	14h00 - 16h00
	Samedi	10h00 - 12h00
SOPHROLOGIE		
Gestion du stress RDOML 55 rue Pascal 59000 LILLE	Jeudi	18h30 - 19h30
	Vendredi	12h30 - 13h30

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés