

Notes :



## PARCOURS PERSONNALISÉ PROPOSÉ

- 1 CONTACT : 06 02 36 38 21**
- 2 ENTRETIEN + DOSSIER D'INSCRIPTION**
- 3 ENTRETIEN AVEC UNE PSYCHOLOGUE**
- 4 CHOIX :**
  - ♥ d'au moins une activité physique adaptée
  - ♥ d'au moins une activité bien-être
  - ♥ inscription aux ateliers de groupe (généralités sur le cancer, nutrition, observance...)
- 5 CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION**
- 6 POSSIBILITÉ DE 2 SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**
- 7 SUIVI ET EVALUATION**



**ENGAGÉES AUPRÈS DES PERSONNES  
ATTEINTES D'UN CANCER DANS LE NORD-MOSELLAN**

### **NOUS VOUS PROPOSONS**

- ♥ des activités physiques adaptées
- ♥ des activités bien-être
- ♥ des ateliers d'expression et créativité
- ♥ des groupes de paroles

Contact  
06 02 36 38 21

contact@lesdamesdecœur.fr

  @LesDamesdeCœur57

[www.lesdamesdecœur.fr](http://www.lesdamesdecœur.fr)

© LES DAMES DE CŒUR - OCTOBRE 2019  
TOUS DROITS RÉSERVÉS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

[www.lesdamesdecœur.fr](http://www.lesdamesdecœur.fr)

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9H30 QI GONG Yutz	9H30 SOPHROLOGIE Fontoy --- 9H15 SHIATSU DO IN Illange	9H30 SOPHROLOGIE Thionville	9H30 ART-THÉRAPIE Veymerange	9H30 DRAGON BOAT Thionville
14H00 SOPHROLOGIE Metzervisse	14H00 DANSE EN LIGNE Florange		14H00 YOGA Kanfen	14H00 RANDO SOPHRO Veymerange --- 14H00 TENNIS Thionville	 <p>Les Dames de Cœur</p> <p>GROUPES DE PAROLES organisés à la demande</p> <p> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #800080; border: 1px solid #000;"></span> Activités bien-être  <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF00FF; border: 1px solid #000;"></span> Activités physiques adaptées         </p>
	15H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Thionville				
16H00 ESCRIME Thionville		17H30 SOPHRO MARCHÉ Amnéville	17H30 COHÉRENCE CARDIAQUE Amnéville		
	18H00 MÉDITATION Thionville				

Toutes les informations sont disponibles sur notre site.

Rectifications du planning possibles, en cas d'absence de l'intervenant, ou si nombre insuffisant de participants.