

**Lundi**

**JCPMF**

**Je Cours Pour Ma Forme**

**RDV de 18h à 19h**

devant la maison médicale  
durant 12 semaines  
du 04/09 au 27/11/23

**Groupe 0 - 5 km**

**Groupe 5 - 10 km**

**Mardi**

**Atelier cuisine**

Un mardi sur deux  
de 09h à 12h  
à la salle Sainte Cécile  
infos au 082/66.68.80

**Atelier détente**

3ème mardi du mois  
de 18h à 19h

(ou de 16h45 à 17h45 si la  
séance de 18h est complète)

**Mercredi**

**JMPMF 5 KM**

**Je Marche Pour Ma Forme**

**RDV à 09h30**

au point de départ  
de la marche  
(cf programme)

durant 12 semaines  
du 06/09 au 29/11/23

**Jeudi**

**JMPMF 1 H**

**RDV à 10h30**  
devant la maison médicale  
de mars à octobre  
hors vacances scolaires  
reprise du 31/08 au 19/10/23

**Atelier bien-être**

Un jeudi par mois  
le jeudi de la 15 aine

**De 13h30 à 15h00**  
au sous-sol de la MMSL

**Infos et inscription à l'accueil de la maison médicale :**

14, rue de la station 5560 Houyet téléphone : 082/66.70.60

ou par mail à [santecommunautaire@mmsurlesse.be](mailto:santecommunautaire@mmsurlesse.be)