

MOUSCRON

Une expo pour tester sa santé

Faites le plein de conseils au Centr'Expo, ces 24-25 septembre

Pour la deuxième année, la Ligue Vie et Santé organise une exposition santé ces 24 et 25 septembre au Centr'Expo. Le but ? Évaluer son état de santé global, tant physique que mental, en parcourant différents stands et en rencontrant des médecins.

L'expo santé revient à Mouscron. Organisée par l'ASBL Ligue Vie et Santé, celle-ci avait attiré près de 150 curieux l'an dernier. Le principe est simple : les visiteurs sont invités, gratuitement, à parcourir divers stands. Bénévoles et professionnels inviteront le public à « prendre le pouls » de leur état de santé. Vous pourrez mesurer votre indice de masse corporelle, vos capacités respiratoires, votre tension artérielle ou encore votre résistance à l'effort. Un logiciel informatique vous invitera par ailleurs à évaluer votre âge biologique. Les résultats peuvent surprendre ! Une fois le parcours terminé, les visiteurs pourront rencontrer un médecin et discuter avec eux de leurs différents résultats. Ceux-ci partageront de précieux conseils personnalisés afin d'améliorer sa qualité de vie, son alimentation, son sommeil, etc. « Les médecins proposeront des solutions afin d'améliorer certaines choses, des gestes simples à adopter au quotidien », explique Karine Waggon, chargée de communication de l'expo.

DÉTENTE ET ANIMATIONS

Par ailleurs, un stand de massage sera installé. Les visiteurs pourront ainsi se détendre. Les en-

fants sont également les bienvenus puisque des stands d'animations spécialement concoctés pour les petits sont prévus. « Nous avons eu de belles retombées positives lors de l'exposition de l'année dernière. Beaucoup de gens étaient intéressés de rejoindre notre thérapie « Plan 5 jours » qui permet d'arrêter de fumer en cinq jours. Cette année nous pourrions leur parler d'emblée de cette thérapie, puisqu'on sait déjà qu'elle sera organisée du 24 au 28 octobre à Mouscron ».

Par ailleurs, les ateliers culinaires végétaliens avaient reçu un bel engouement suite à l'expo. Ces ateliers sont à nouveau organisés cette année (lire ci-dessous). **B.V**

À noter Expo Santé, le samedi 24 septembre du 15h à 18h et le dimanche 25 septembre de 10h à 13h. Prévoir 1h30 pour le parcours. Gratuit. Au Centr'Expo, 478 rue de Menin à Mouscron.

Pour info

Les cours de cuisine végétalienne reprennent



© D.R

L'ASBL Ligue Vie et Santé organise par ailleurs des cours de cuisine végétalienne. Ceux-ci



De sérieux conseils, mais aussi un espace détente. © B.V

ont lieu tous les 3ème jeudis du mois et reprendront ce jeudi 15 septembre. « On y abordera le végétalisme sous forme de recettes assez simples à réaliser. Les cours de cuisine seront agrémentés de théorie sur ce que contiennent les aliments, etc. Les participants pourront redécouvrir certains aliments et nouveaux goûts. Les cours laissent part à l'échange, c'est très convivial », explique Karine Waggon, char-

gée de communication de la Ligue Vie et Santé. L'an dernier, les cours accueilleraient une quinzaine de participants. L'inscription coûte 5 euros puisque les ingrédients sont fournis et qu'une dégustation est organisée.

Ils se déroulent dans la salle polyvalente de l'église chrétienne adventiste, au 48, rue de Menin à Mouscron. Réservations au 056/33.34.14

PROGRAMMES CINÉMAS
En collaboration avec CINENEWS.BE

For & Ver - Mouscron

rue de la Marlière, 27-31 Mouscron
Tél. : 056/84.40.00.

Age de glace 5 14h

Agents presque secrets

14h15 - 17h - 20h10 - 22h30

Ben Hur 14h15 - 20h

3D : 17h - 22h30

Blood Father

20h

Comme des Bêtes

14h15 - 16h10

Le correspondant 16h15

Dans le noir 18h30 - 20h30 - 22h30

Free State of Jones

14h - 17h - 19h30 - 22h15

Hors contrôle 22h30

Instinct de survie 18h10

Mechanic : Résurrection

14h15 - 17h - 20h - 22h30

Suicide squad 17h - 22h30

War dogs 14h15 - 20h

Imagix - Tournai

Boulevard Delwart, 60

7500 Tournai

Tél. : 069/23.26.24

The free state of Jones

14h30 - 19h45 - 22h30

Victoria 14h30 - 17h - 20h - 22h30

Frantz 17h15

Eternité 20h - 22h30

Voir du pays 14h45

Ben-Hur

17h - 20h - 22h30

Blood Father

20h15 - 22h45

Folles de joie 20h

Voir du pays 14h45

Le correspondant 14h45

Mechanic : Résurrection 14h45 -

17h15 - 20h15 - 22h45

War dogs 17h15 - 22h45

C'est quoi cette famille ? ! 17h15

Dans le noir 20h15 - 22h45

Hors contrôle

14h45 - 22h45

Ma vie de chat 14h30

Jason Bourne 20h

3D : 14h30 - 20h - 22h30

Insaisissables 2

17h - 20h

Ice Age 5 14h30 - 17h

L'écran d'Ath

Site Burbant, rue du gouvernement

7800 Ath

Le bon gros géant 17h

Julietta 20h

Comme des bêtes 15h

Kinépolis - Lomme

1, rue du Château d'Isenghien,

59160 Lomme - Lille, France

Tél. : 00.333 20 17 04 00

Agents presque secrets

14h - 16h30 - 19h45 - 22h20

Ainsi va la vie 13h50 - 16h - 18h10 -

20h15 - 22h20

American nightmare 3 : Elections

22h30

Ben-Hur

13h50 - 16h40 - 19h40 - 22h15

Blood Father

16h - 20h05 - 22h15

C'est quoi cette famille ? !

13h45 - 16h - 20h20

Camping 3 18h15

Comancheria

14h - 16h45 - 19h50 - 22h15

Comme des bêtes

13h50 - 15h50 - 17h50 - 20h

Dans le noir 13h45 - 18h10 - 20h20 -

22h40

Dernier train pour Busan

22h15

Divines 19h50 - 22h15

Eternité 13h50 - 16h45

Free State of Jones

13h50 - 16h45 - 19h35 - 22h30

Hors contrôle

18h20 - 22h40

Independence Day : Resurgence

22h25

Infiltrator

14h - 16h50 - 19h45 - 22h30

Insaisissables 2 19h45 - 22h30

Instinct de survie 20h35 - 22h35

Iqbal, l'enfant qui n'avait pas peur

13h50

Jason Bourne

14h - 16h50 - 19h55 - 22h30

Le monde de Dory 13h45 - 15h55

Mechanic Résurrection 13h45 -

15h50 - 18h - 20h10 - 22h20

Moka 18h

Nerve 13h50 - 16h - 18h10 - 20h20 -

22h30

Revoir un film : Les amours

imaginaires 20h

S.O.S. Fantômes

15h40

Star Trek, sans limites

16h30 - 19h40 - 22h20

Suicide Squad 14h - 16h50 - 19h40 -

22h30

Un petit boulot

13h45 - 15h55 - 18h05 - 20h15

Victoria 13h50 - 16h - 18h10 -

20h20 - 22h30

War dogs 14h - 16h45 - 19h45 -

22h15

Duplexe - Roubaix

47, Grand-Rue, 59100 Roubaix

Tél. : 00.333 20 14 85 90

War Dogs

13h30 - 16h10 - 18h50 - 21h10

Where to invade next ?

VOSTFR

13h30 - 15h50 - 18h10 - 20h30

La Taularde

Interdit - 12 ans

13h30 - 15h30 - 19h30 - 21h30

Toni Erdmann Art-essai - VOSTFR

14h00 - 18h15

L'âge de glace : les lois de l'univers

11h15 - 13h45

Comme des bêtes 14h00

Ben Hur

13h45 - 16h15 - 18h45 - 21h15

Comancheria

17h10 - 19h15 - 21h25

Infiltrator

13h45 - 16h15 - 18h45 - 21h15

Peter et Elliott, le Dragon

13h50 - 16h

Dans le noir Interdit - 12 ans

13h30 - 15h30 - 18h30 - 20h30

Agents presque secrets

15h50 - 21h20

Blood Father Interdit - 12 ans

13h50 - 17h45 - 19h35

Dernier train pour Busan

Interdit - 12 ans 21h10

Un petit boulot 17h30

De SALVADOR à DALÍ
LIEGE-GUILLEMINS TGV STATION
DALÍ COMME VOUS NE L'AVEZ JAMAIS VU !
+32 4 224 49 38 WWW.EXPODALI.BE

Magnum gratuit

à l'achat de 6 bouteilles du même vin (75 cl)



Découvrez les 11 vins participants dans votre magasin Colruyt

Pas encore de carte Extra ?

Demandez simplement une carte provisoire à la caisse, et profitez directement de cette action.

colruyt
meilleurs prix

Notre savoir-faire se déguste avec sagesse

*Avec votre carte Extra. Offre valable chez Colruyt en Belgique jusqu'au 20/09/2016 inclus, jusqu'à épuisement du stock. Non cumulable. 1 réduction par ticket de caisse.