

Sur Inscription

Marche au Parc de la Glissoire
LENS, rue Thomas Edison

Gymnastique à la salle « Dojo »
Stade Léo Lagrange, rue du
chemin vert à LENS (en attente)

Relaxation, Sophrologie,
Atelier Goûter au Centre
Dumas, rue Gustave Courbet à
LENS



Port du masque obligatoire

⇒ **Sur Rendez-vous :**

Suivi individuel avec :

- Une psychologue
- Une diététicienne
- Une socio-esthéticienne
- Une sophrologue

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 Gymnastique 9h15-10h45	2	3 Marche 10h00 – 11h30	4 Relaxation 14h00-15h00
7	8 Gymnastique 9h15-10h45	9	10 Marche 10h00 – 11h30 Sophrologie 14h00-16h00	11
14	15 Gymnastique 9h15-10h45	16	17 Marche 10h00 – 11h30	18
21	22 Gymnastique 9h15-10h45	23	24 Marche 10h00 – 11h30	25
28 Atelier Goûter 14h-16h30	29 Gymnastique 9h15-10h45	30		

Sur Inscription

Marche au Parc de la Glissoire
LENS, rue Thomas Edison

Gymnastique à la salle « Dojo »
Stade Léo Lagrange, rue du
chemin vert à LENS (en attente)

**Groupe d'échanges, Socio-
Esthétique, Suivis Individuels** au
centre Epicure, rue Louis Delluc à
Lens

**Relaxation, Sophrologie,
Atelier Goûter** au Centre Dumas,
rue Gustave Courbet à LENS

Port du masque obligatoire 

⇒ **Sur Rendez-vous (RDV) :**

Suivi individuel avec :

- Une psychologue
- Une diététicienne
- Une socio-esthéticienne
- Une sophrologue

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 Marche 10h00 – 11h30 Socio-Esthétique « Soins des mains » 14h00-16h00	2 Relaxation 14h00-15h00
5	6 Suivi individuel diététicienne(sur RDV) 8h30-12h Gymnastique 9h15-10h45	7	8 Marche 10h00 – 11h30 Sophrologie 14h00-16h00	9
12	13 Gymnastique 9h15-10h45	14	15 Marche 10h00 – 11h30 Groupe d'échanges 14h00-15h30	16
19	20 Gymnastique 9h15-10h45	21	22 Marche 10h00 – 11h30 Atelier Goûter 14h00-16h30	23
26	27 Suivi individuel diététicienne(sur RDV) 8h30 à 12h Gymnastique 9h15-10h45	28	29 Marche 10h00 – 11h30	30



NOUVEAU

Groupe d'échanges avec notre psychologue Anaïs

Le 15 Octobre 2020 de 14h-15h30

« Accepter la Fatigue et Vivre avec »

Séance de Socio Esthétique avec Magalie, socio-esthéticienne

Le Jeudi 1^{er} Octobre de 14h à 16h

« Soins des mains »

Le Jeudi 26 Novembre de 14h à 16h

« Produit cosmétique fait maison »



INSCRIVEZ
VOUS !

PLANNING Espace Ressources Cancers LENS

Permanences le Mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Le Jeudi de 13h30 à 17h

(Sur rendez-vous)



L'accueil de l'Espace Ressources Cancers de LENS sera fermé du 1er Septembre au 17 Septembre 2020 inclus pour congés d'Eté

Les activités physiques adaptées avec Vincent et les activités extérieures au centre social Dumas sont maintenues pour Septembre

Merci de contacter le 03.21.68.80.80 pour prendre un rendez vous.

INSCRIVEZ
VOUS !