

**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
	<b>1</b> <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	<b>2</b>	<b>3</b> <b>Marche</b> 10h00 – 11h30	<b>4</b> <b>Relaxation</b> 14h00-15h00
<b>7</b>	<b>8</b> <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	<b>9</b>	<b>10</b> <b>Marche</b> 10h00 – 11h30 <b>Sophrologie</b> 14h00-16h00	<b>11</b>
<b>14</b>	<b>15</b> <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	<b>16</b>	<b>17</b> <b>Marche</b> 10h00 – 11h30	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	<b>23</b>	<b>24</b> <b>Marche</b> 10h00 – 11h30	<b>25</b>
<b>28</b> <b>Atelier Goûter</b> 14h-16h30	<b>29</b> <b>Gymnastique</b> 9h15-10h45	<b>30</b>		

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



## 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<sup>er</sup> 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 !