



Espace Ressources
Cancéris

Activités Sur Inscription

- Port du masque obligatoire
Se présenter aux horaires indiqués pour chaque séance.
- Respecter les mesures barrières en place

A noter:

- La gymnastique a lieu à la salle du 3^{ème} âge rue de la Tannerie Béthune (sur prescription médicale)
- L'aquagym a lieu au centre aquatique Av du pont des Dames Béthune (Pass sanitaire)



Pour une 1^{ère} participation à une

séance de sophrologie ou de pratique de pleine conscience,

merci de bien vouloir arriver à l'accueil 30 min avant le début de la séance pour rencontrer l'intervenant.

⇒ Sur Rendez-vous :

Suivi individuel avec :

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

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|---|--|---|
| | | 1 AMMA ASSIS 30 minutes (sur RDV) 14H-17H | 2 Socio-esthétique « Soins du visage » 9H30-11H30 Marche à Noeux les mines 14H00-15H30 | 3 Atelier Goûter 14H30-16H30 |
| 6 Café Expression 14H-15H30 Aquagym 16H-17H | 7 Sophrologie 10H-11H Marche 14H-15H30 | 8 Pratique pleine conscience 14H-15H30 | 9 | 10 Art Thérapie 14H-16H30 |
| 13 Se libérer pour s'épanouir 9H30-11H30 Aquagym 16H-17H | 14 Sophrologie 10H-11H Marche 14H-15H30 | 15 AMMA ASSIS 30 minutes (sur RDV) 14H-17H | 16 | 17 Équithérapie 14H-15H30 |
| 20 Aquagym 16H-17H | 21 Sophrologie 10H-11H Marche 14H00-15H30 | 22 Pratique pleine conscience 9H30-11H Socio-esthétique « Produit cosmétique fait maison » 14H30-16H30 | 23 GYMNASTIQUE 14H30-16H | 24 Café Expression 10H15-11H45 Art Thérapie 14H-16H30 |
| 27 Relaxation 10H-11H Atelier Confection Porte-clés Octobre Rose 14H-16H30 Aquagym 16H-17H | 28 Marche 14H00-15H30 | 29 Qi Gong 10H-11H30 Atelier créatif 14H-16H30 | 30 GYMNASTIQUE 14H30-16H Atelier Goûter 14H30-16H30 Atelier Porte-clés 14H-16H30 | |