

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

Vendredi Centre social rue Louise Michel

SOPHROLOGIE

- 24 Mai 10h-11h
- 7 et 21 Juin 10h-11h

RELAXATION

- 17 et 24 Mai 14h30-15h30
- 14 et 21 Juin 14h30-15h30

SNOEZELLEN RELAXATION CONTENANTE

(SUR RDV 30 MIN)

- 17 Mai 9h-12h
- 28 Juin 9h-12h



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES MARCHE

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H -15H30

- Mai: 7-21-28
- JUIN: 4-11-18-25



Contactez Vincent

Pour toutes
informations
complémentaires

07.55.67.48.78

VOTRE PLANNING À COMPLÉTER

MAI	JUIN
Du au	Du au
Du au	Du au
Du au	Du au
Du au	Du au
Du au	Du au

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

(psychologue, diététicienne, socio-esthéticienne,
suivi parcours)

-
-
-



RENDEZ-VOUS ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



03.21.68.80.80



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		1 Férieré	2 Gymnastique 14h30-16h	3
*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous 14h-15h30 				
6 Se libérer pour mieux s'épanouir 9h30-11h30 Aquagym 16h-17h	7 Marche * 14h-15h30	8 Férieré 	9 Férieré	10
13 Méditation 10h-11h Hypnose 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	14 Qi Gong 10h-11h30 Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30 Sophrologie 18h-19h	15 Socio-esthétique "Manucure" 9h30-11h30	16 Relaxation 10h-11h Gymnastique 14h30-16h	17 Moment d'Expression 10h15-11h45 Atelier Cuisine 14h30-16h30 Equithérapie 14h-15h30
20 Férieré	21 Marche * 14h-15h30	22	23 Gymnastique 14h30-16h	24 Relaxation 10h-11h Art thérapie 14h-16h30
27 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 14h-17h Aquagym 16h-17h	28 Snoezelen Relaxation contenant (Sur RDV 30 MIN) 9h30-12h Marche * 14h-15h30	29 Sophrologie 10h-11h 	30 Socio-esthétique "Relooking" 9h30-11h30 Gymnastique 14h30-16h	31 Equithérapie 14h-15h30

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL
(psychologue, diététicienne, socio-esthéticienne, suivi parcours)



INFORMATIONS:
Gymnastique: salle du 3ème âge rue de la Tannerie Béthune
Aquagym : Centre aquatique Béthune
 1ère participation séances **Méditation** et **Sophrologie**, se présenter à l'accueil 30 min avant le début de la séance
Equithérapie
 844 route d'Annezin Béthune

SUR RENDEZ-VOUS DU LUNDI AU VENDREDI 9H-17H30 ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS 03.21.68.80.80

Espace Ressources Cancérs ARTOIS
 42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
 Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
 Assistante de coordination: Delphine ANSART
 Hôtesse d'accueil: Assia BOUTRINGAIN



<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr



Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS

Centre Dumas
Rue Gustave
Courbet
LENS

Stade Léo
Lagrange, rue du
chemin vert
Salle DOJO
LENS

Espace
Bondeaux
rue de la
Liberté LIEVIN

Lieux en
fonction de la
météo

Piscine
99 avenue
Barbusse
HARNES

Atelier Cuisine
Lundi 13/05 -14h30-16h30
Jeudi 16/05-14h30-16h30

Art thérapie
Lundi 13/05 - 14h00-16h00

Qi Gong
Lundi 13/05 – 10h-11h30

Hypnose
Lundi 6/05 - 14h-15h30
Mercredi 22/05 -9h30-11h

Socio-esthétique
« Produit Ménager»
Mercredi 22/05 – 14h-16h

Sophrologie
Mercredi 15/05 - 10h00-11h00

Moment d'Expression
Lundi 27/05 - 14h30-16h

Snoezelen
Relaxation contenante
SUR RDV 30 MIN
Lundi 6/05 - 9h-11h30

Sophrologie
Jeudi 2/05
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi 3/05
14h00-15h00



GYM

Mardi 7/05
Mardi 21/05
Mardi 28/05
10h00-11h30

Sauf le 21/05
9h15-10h45

Relaxation
Mardi 21/05
10h45-11h45

Art
thérapie
Mardi 21/05
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours

MARDI 28/05
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN

Marche
Jeudi 2/05
Jeudi 16/05
Jeudi 23/05
Jeudi 30/05
10h-11h30



Contacter Vincent

Pour toutes
informations
complémentaires
07.55.67.48.78



SUR
RENDEZ-VOUS
LES LUNDIS ET MERCREDIS
9H-17H30
ET INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80



Aquagym
Vendredi 17/05
Vendredi 24/05
Vendredi 31/05
16h00-17h00

RENDEZ-VOUS
INDIVIDUEL
(psychologue,
diététicienne, socio-
esthéticienne, suivi
parcours)



INFORMATIONS:
Consultation
diététique
Lundi - 13/05
9H00-12H00
Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS



Espace Ressources Cancéris ARTOIS
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART
Hôtesse d'accueil: Assia BOUTRINGAIN

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr