



PLANNING ACTIVITÉS

ERC HÉNIN BEAUMONT

Permanence: Centre Social rue Louise Michel

62110 Hénin Beaumont / 1 Vendredi sur 2 de 9H00 - 17H00

OCTOBRE/NOVEMBRE 2024

ACTIVITÉS DÉTENTE ET RELAXATION

Vendredi Centre social rue Louise Michel

RELAXATION

- 18 Octobre 14h30-15h30
- 29 Novembre 14h30-15h30



SOCIO-ESTHETIQUE (serviette à apporter)

- 18 Octobre 10h-11h30
- 25 Octobre 14h-15h30
- 8 et 22 Novembre 14h-15h30



NOUVEAUTÉ Atelier Créatif "Noël"

- 22 Novembre 9h30-12h

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H -15H30

- OCTOBRE: 1-8-15-22-29
- NOVEMBRE: 12-19-26



Contactez Vincent

Pour toutes informations complémentaires

07.55.67.48.78

OCTOBRE	NOVEMBRE
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



Espace Ressources Cancéris site Hénin Beaumont
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART

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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous différents</p> 	1 Marche * 14h-15h30	2 Sophrologie 10h-11h	3 Gymnastique 14h30-16h	4 Moments Expression 10h15-11h45
7 Art thérapie 9h30-12h Relaxation 14h-15h Aquagym 16h-17h	8 Socio-esthétique Produit ménager 14h-16h Marche * 14h-15h30	9 	10 Gymnastique 14h30-16h	11 Hypnose 9h30-11h Equithérapie 14h-15h30
14 Atelier Cuisine 14h30-16h30 Aquagym 16h-17h	15 Marche * 14h-15h30	16 Sophrologie 10h-11h	17 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 9h-12h Gymnastique 14h30-16h	18 Relaxation 11h-12h
21 Méditation 10h-11h Art thérapie 14h-16h30	22 Socio-esthétique Soins visage 9h30-11h30	23	24 Se libérer pour mieux s'épanouir 9h30-11h30	25 Equithérapie 14h-15h30
28 Relaxation 14h-15h	29 Marche * 14h-15h30	30 Qi Gong 10h-11h30	31 Atelier Cuisine 9h30-11h30 Gymnastique 14h30-16h	

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 Cancers ARTOIS
 42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
 Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
 Assistante de coordination: Delphine ANSART



<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 PAUL
BARAS
rue Pasteur
LIEVIN

Lieux en
fonction de la
météo

Piscine
99 avenue
Barbusse
HARNES

Atelier Cuisine

Vendredi 18/10-14h30-16h30
Vendredi 25/10-14h30-16h30

Art thérapie

Mercredi 9/10 - 10h-12h

Qi Gong

Mercredi 30/10 – 14h-15h30

Hypnose

Lundi 14/10 - 14h-15h30
Lundi 28/10 - 9h30-11h

Socio-esthétique

Produit cosmétique
Lundi 14/10 – 9h30-11h30

Sophrologie

Mercredi 23/10 - 10h00-11h00

Moment d'Expression

Lundi 21/10 - 14h30-16h

Sophrologie

Judi 3/10
14h00-15h00

Relaxation

Reprise
le 6/12
14h30-15h30



GYM

Mardi 1/10
Mardi 8/10
Mardi 15/10
Mardi 22/10
Mardi 29/10
10h00-11h30

SAUF

Mardi 8/10
Mardi 29/10
9h15-10h45
Relaxation

Mardi 8/10
Mardi 29/10
10h45-11h45



Art

thérapie

Mardi 15/10
14h00-16h00

Permanence

Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 29/10



Marche

Judi 3/10
Judi 10/10
Judi 17/10
Judi 24/10
10h-11h30



Contactez 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 4/10
Vendredi 11/10
Vendredi 18/10

RENDEZ-VOUS

INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:

Consultation
diététique

Mercredi 9/10
9h-12h

Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS



Espace Ressources Cancérs ARTOIS
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART

[https://erc-hauts-de-](https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/)

[France.ars.sante.fr/](https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/)

www.facebook.com/prevart62

erc@prevart.fr