

Le planning des ateliers **JANVIER 2025**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 1ER AU 3 JANVIER

Vendredi

3

Marche nordique
13h30 à 15h00

DU 6 AU 10 JANVIER

Mardi

7

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Psychologue
13h30 à 17h30

Escrime
16h30 à 17h30

Jeudi

9

Groupe de parole "A"
10h00 à 12h00

Tennis
10h30 à 12h00

Entretien individuel
14h00 à 16h00

Lundi

6

Orientation ou réorientation professionnelle
10h00 à 12h00

Yoga
14h00 à 15h30

Mercredi

8

Reiki
09h à 12h00

Entretien individuel
14h00 à 16h00

Vendredi

10

Groupe de parole "C"
09h30 à 11h30

Marche nordique
13h30 à 15h00

Les bienfaits de l'écriture
14h00 à 16h00

DU 13 AU 17 JANVIER

Mardi

14

Orientation ou réorientation professionnelle
10h00 à 12h00

Entretien individuel
14h00 à 16h00

Jeudi

16

Onco esthétique collectif "Soin des mains"
10h00 à 12h00

Tennis
10h30 à 12h00

Groupe de parole "I"
14h00 à 16h00

Pilates
17h15 - 18h15

Lundi

13

Sophrologie "Rituels et bonnes résolutions pour soi"
10h00 à 11h30

Yoga
14h00 à 15h30

Mercredi

15

Sophrologie "Rituels et bonnes résolutions pour soi"
10h00 à 11h30

Rencontre & convivialité
14h30 à 16h30

Vendredi

17

Reiki
09h00 à 12h00

Marche nordique
13h30 à 15h00

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr



Le planning des ateliers **JANVIER 2025**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 20 AU 24 JANVIER

Lundi **20**
Groupe de parole "rouge"
 10h00 à 12h00
Yoga
 14h00 à 15h30

Mardi **21**
Onco esthétique "Soins individuels"
 09h00 à 16h00
Escrime
 16h30 à 17h30

Jeudi **23**
Miroir de soi "Colorimétrie" 1/3
 09h30 à 12h30
Tennis
 10h30 à 12h00
Pilates
 17h15 à 18h15

Mercredi **22**
Art thérapie
 10h00 à 12h00
Relaxation virtuelle
 14h00 à 16h00

Vendredi **24**
Entretien individuel
 10h00 à 12h00
Marche nordique
 13h30 à 15h00
Nature & Créations "Bouquet de fleurs en bois"
 14h00 à 17h00

DU 27 AU 31 JANVIER

Lundi **27**
Art thérapie
 10h00 à 12h00
Yoga
 14h00 à 15h30

Mardi **28**
Nutrition "La lecture des étiquettes pour améliorer ses courses"
 10h00 à 12h00
Rencontre & convivialité
 14h00 à 16h00

Jeudi **30**
Relaxation virtuelle
 10h00 à 12h00
Tennis
 10h30 à 12h00
Pilates
 17h15 à 18h15

Mercredi **29**
Psychologue
 13h30 à 17h30

Vendredi **31**
Relaxation virtuelle
 10h00 à 12h00
Marche nordique
 13h30 à 15h00
Magnétisme
 14h00 à 17h00

LES ADRESSES DES ATELIERS

Maison Autour de la Vie
 Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
 8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne

ESCRIME
 Salle "Le Manège"
 1 Rue de Dame Ségaude,
 60200 Compiègne
 Le certificat médical est obligatoire pour cette activité

YOGA
 GYMNASE FERDINAND
 BAC
 (sous sol)
 Rue Othenin
 60200 Compiègne

RUGBY SANS CONTACT
 1 av Prés Georges Clemenceau
 60200 Compiègne

PILATES
 3 AV du 25ème Régiment du Génie de l'Air
 60200 Compiègne
 Il est interdit de se garer sur le parking de la résidence

TENNIS
 Tennis Pompadour Compiègne
 3 av Prés Georges Clemenceau
 60200 Compiègne

MARCHE NORDIQUE
 Carrefour Royal à Compiègne

LES INFOS PRATIQUES POUR PARTICIPER AUX ATELIERS

- Atelier gratuit pour les personnes inscrites à la maison autour de la vie
- Inscription par sms uniquement au 06 31 53 58 84 
- Participation aux ateliers uniquement sur réservations

Maison Autour de la Vie
 Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
 8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
 06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr

