



PLANNING ACTIVITÉS ERC HÉNIN BEAUMONT JANVIER 2025

Centre Social rue Louise Michel 62110 HENIN BEAUMONT

PERMANENCE: 1 VENDREDI SUR 2 DE 9H A 17H SUR RENDEZ-VOUS
ACTIVITES COLLECTIVES ET/OU INDIVIDUELLES SUR INSCRIPTION



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE / MARDI

(Lieu défini en fonction de la météo)

14H -15H30

- JANVIER 2025 : 7-14-21-28

Vendredi 3 Janvier 14h-15h30



Contactez VINCENT
Notre professeur d'activités
physiques adaptées
**Pour toutes informations
complémentaires**
07.55.67.48.78



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(Conseils, thématiques, pratique...)

(serviette à apporter)

- 17 et 31 Janvier 10h00-11h30



Rendez vous individuel
à la demande



ACTIVITÉS DE DÉTENTE ET DE RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

- 17 et 31 Janvier 14h30-15h30

(Prévoir coussin
et plaid
pour votre confort)



SOPHROLOGIE

VENDREDI

- 10 Janvier 10h -11h

(Pour une 1ère participation,
se présenter 30 min
avant le début
de la séance)

**RENDEZ-VOUS
ET INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80**



ART THÉRAPIE

VENDREDI

- 31 Janvier 14h-16h



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous différents</p>		1	2	3
<p>Méditation 10h-11h Art thérapie 14h-16h Aquagym 16h-17h</p>	<p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>Qi Gong 10h-11h30</p>	<p>Sophrologie 10h-11h Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>Relaxation 10h30-11h30 Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>Moments Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h</p>	<p>Marche * 14h-15h30</p>	<p>Socio-esthétique Soins du visage 9h30-11h30</p>	<p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>Se libérer pour mieux s'épanouir 9h30-11h30 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 14h-17h</p>
<p>Hypnose 9h30-11h Aquagym 16h-17h</p>	<p>Relaxation 10h30-11h30 Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>Socio-esthétique Manucure 9h30-11h30</p>	<p>Sophrologie 10h-11h Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>Art thérapie 14h-16h Aquagym 16h-17h</p>	<p>Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>SNOEZELEN Relaxation contenante (sur RDV 30 min) 9h30-12h</p>	<p>Gymnastique 14h30-16h</p>	<p>31</p>

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 Cancéris 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

Jeudi 23/01-14h30-16h30
Vendredi 31/01-14h30-16h30

Art thérapie

Mercredi 22/01 - 9h30-11h30

Qi Gong

Mercredi 08/01- 14h-15h30

Hypnose

Lundi 13/01 - 14h-15h30
Mercredi 29/01- 9h30-11h

Socio-esthétique

Manucure
Mercredi 8/01 - 9h30-11h30

Sophrologie

Mercredi 15/01 - 10h00-11h00

Moment d'Expression

Lundi 20/01 - 14h30-16h

Snnozelen

"Relaxation contenante"
en individuel

Mercredi 29/01 - 13h30-16h

Sophrologie

Jeudi 9/01
14h00-15h00

Relaxation

Reprise Février
14h30-15h30



GYM

Mardi 7/01
Mardi 14/01
Mardi 21/01
Mardi 28/01
10h00-11h30



Art
thérapie
Mardi 28/01
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 28/01



Marche
Jeudi 9/01
Jeudi 16/01
Jeudi 23/01
Jeudi 30/01
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 10/01
Vendredi 17/01
Vendredi 24/01
Vendredi 31/01
16h-17h

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:

Consultation
diététique

Mercredi 15/01
9h-12h

Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS