



# PLANNING ACTIVITÉS ERC HÉNIN BEAUMONT MAI 2025

Centre Social rue Louise Michel 62110 HENIN BEAUMONT

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



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### MARCHE / MARDI

14H -15H30

- **Mai 2025 : 13-20-27**

(Lieu défini en fonction de la météo)



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



## ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

### VENDREDI

(serviette à apporter)

- **23 Mai 10h -11h30**  
 "thème à venir"

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel  
 à la demande



## RELAXATION

### VENDREDI RELAXATION en collectif

- **9 et 23 Mai 14h30 -15h30**

( Prévoir coussin et plaid pour votre confort )



## SOPHROLOGIE

### VENDREDI

- **16 Mai 10h -11h**

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



## ATELIER CUISINE

### MARDI

- **13 Mai 9h30-11h30**

## APPROCHE SNOEZELEN

### VENDREDI RELAXATION CONTENANTE (RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

- Reprise en Juin



## ART THÉRAPIE

### VENDREDI

- Reprise en Juin



## RENDEZ-VOUS ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

**03.21.68.80.80**

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE (SUR RENDEZ VOUS)





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents</p>			1	2
<p>Méditation 5 10h-11h</p> <p>Moments Expression 14h-15h30</p>	<p>6</p> <p>Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>Socio-esthétique Manucure 7 14h-16h</p> <p>Aviron 14h-16h</p>	8	9
<p>Art thérapie 12 14h-16h</p> <p>Disc Golf Beuvry Base nautique 16h-17h</p>	<p>Gymnastique 13 10h-11h30</p> <p>Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 14h-17h</p>	14	<p>Sophrologie 15 10h-11h</p> <p>Initiation Tennis Santé LESTREM 14h-15h30</p>	<p>16</p> <p>Hypnose 9h30-11h</p> <p>Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>"Se libérer pour mieux s'épanouir" 19 9h30-11h30</p> <p>QiGong 14h-15h30 Parcours gare d'eau 16h-17h</p>	<p>20</p> <p>Gymnastique 10h-11h30</p>	<p>SNOEZELEN 21 Relax contenant (sur RDV 30 min) 13h45-15h15</p> <p>Aviron 14h-16h</p>	<p>22</p> <p>Relaxation 10h-11h</p> <p>Marche* 14h-15h30</p>	<p>23</p> <p>Art thérapie 14h-16h</p> <p>Equithérapie 14h-15h30</p>
<p>Socio-esthétique 26 Relooking 14h-16h</p> <p>Aquagym 16h-17h</p>	<p>Gymnastique 27 10h-11h30</p> <p>Atelier Cuisine 14h30-16h30</p>	<p>28</p> <p>Sophrologie 14h-15h</p>	29	30

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

**INFORMATIONS:**  
**Gymnastique:**salle du Mille Club rue Jules Weppe Beuvry

**Aviron :** Port de Plaisance 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



<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://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

Mardi 6/05-9h30-11h30  
Vendredi 16/05-14h30-16h30

### Art thérapie

Mercredi 7/05 - 9h30-11h30

### Qi Gong

Lundi 19/05 - 10h-11h30

### Hypnose

Lundi 5/05 - 14h-15h30  
Lundi 26/05 - 9h30-11h

### Socio-esthétique

Produit ménager  
Mercredi 21/05 - 14h-16h

### Sophrologie

Mercredi 28/05 - 10h00-11h00

### Moment d'Expression

Lundi 19/05 - 14h30-16h

### Snoezelen

"Relaxation contenant"  
en individuel

Mercredi 21/05 - 9h45-11h15

### Sophrologie

Judi 15/05  
14h00-15h00

### Relaxation

Reprise  
en Juin



### GYM

Mardi 6/05  
Mardi 13/05  
Mardi 20/05  
Mardi 27/05  
10h00-11h30

### SAUF

Mardi 20/05  
9h15-10h45

### Relaxation

Mardi 20/05  
10h45-11h45

**Art**  
**thérapie**  
Mardi 27/05  
14h00-16h00

**Permanence**  
Rendez-vous  
suivi parcours  
9h- 12h Espace  
PAUL BARAS  
Rue Pasteur  
LIEVIN  
Mardi 27/05

**Marche**  
22/05/2025  
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 9/05  
Vendredi 16/05  
Vendredi 23/05  
Vendredi 30/05  
16h-17h

### RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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



### INFORMATIONS:

**Accompagnement**  
en diététique  
Lundi 21/05  
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-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)