



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Aquagym 16h-17h *Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents 	3 Gymnastique 10h-11h30	4 Socio-esthétique Maquillage 14h-16h	5 Marche * 14h-15h30 	6 Equithérapie 14h-15h30 
9 	10 Gymnastique 10h-11h30 Hypnose 14h-15h30	11 Qi Gong 10h-11h30 Aviron 14h-16h	12 Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30	13 Art thérapie 9h30-11h30
16 Méditation 14h-15h Aquagym 16h-17h	17 Gymnastique 10h-11h30 Socio-esthétique Produit ménager 14h-16h	18 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 9h-12h Relax contenante (sur RDV 30 min) 13h45-15h15	19 Relaxation 10h-11h Marche * 14h-15h30	20 Moments Expression 10h15-11h45 Equithérapie 14h-15h30
23 Aquagym 16h-17h	24 Initiation Tennis Santé LESTREM 10h-11h30	25 Aviron 14h-16h	26 Atelier Cuisine 9h30-11h30 Relaxation 10h-11h Marche * 14h-15h30	27 Sophrologie 14h-15h
30 Art thérapie 14h-16h Aquagym 16h-17h				

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



GRATUIT



SUR
 RENDEZ-VOUS
 DU LUNDI AU VENDREDI
 8H30-17H30
 ET INSCRIPTION
 AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80

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

INFORMATIONS:
Gymnastique: salle du Mille Club rue Jules Wepppe 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

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



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE / MARDI

14H -15H30

• **JUIN 2025 : 3-10-17-24**

(Lieu défini en fonction de la météo)



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



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(serviette à apporter)

- **6 juin 10h -11h30 et 27 juin 14h30-16h**
"thèmes à venir"

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande



RELAXATION

VENDREDI RELAXATION en collectif

- **20 juin 14h30 -15h30**

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI RELAXATION CONTENANTE (RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

- **27 juin 9h45-11h15**



SOPHROLOGIE

VENDREDI

- **13 juin 14h -15h**

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



ART THÉRAPIE

VENDREDI

- **6 Juin 14h-16h**



ATELIER CUISINE

MARDI

- **24 juin 9h30-11h30**



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

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



Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS

Atelier Cuisine
 Vendredi 13/06-14h30-16h30
 Jeudi 26/06-14h30-16h30

Art thérapie
 Mercredi 11/06 - 9h30-11h30

Qi Gong
 Mercredi 11/06 – 14h-15h30

Hypnose
 Lundi 16/06 - 9h30-11h
 Lundi 30/06 - 9h30-11h

Socio-esthétique
 Manucure
 Lundi 2/06 – 14h-16h

Sophrologie
 Mercredi 25/06 - 10h00-11h00

Moment d'Expression
 Lundi 16/06 - 14h30-16h

Snoezelen
"Relaxation contenante"
 en individuel
 Mercredi 18/06 - 9h45-11h15

Présentation
Produits Amoena
 Mercredi 25/06 - 14h-16h

Centre Dumas
Rue Gustave
Courbet
LENS



GYM

Mardi 3/06
 Mardi 10/06
 Mardi 17/06
 Mardi 24/06
10h00-11h30

SAUF

Mardi 17/06
 9h15-10h45

Relaxation
Mardi 17/06
 10h45-11h45



Sophrologie
 Jeudi 5/06
14h00-15h00

Relaxation
 Vendredi 6/06
14h30-15h30

Espace PAUL
BARAS
rue Pasteur
LIEVIN

Art

thérapie

Mardi 24/06
14h00-16h00

Permanence
 Rendez-vous
 suivi parcours
 9h- 12h Espace
 PAUL BARAS
 Rue Pasteur
 LIEVIN

Mardi 24/06

Marche

Jeudi 5/06
 Jeudi 12/06
 Jeudi 19/06
 Jeudi 26/06
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 6/06
 Vendredi 13/06
 Vendredi 20/06
 Vendredi 27/06
16h-17h

Plage
3 rue de l'Isle
AVION



Dragon Boat

Jeudi 5/06
 Jeudi 12/06
 Jeudi 29/06
 Jeudi 26/06
14h-15h30

RENDEZ-VOUS
INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:

Accompagnement
en diététique
Mercredi 11/06
 9h-12h
 Centre Vachala
 Rue Saint Anatole
 LENS



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