



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Art Thérapie 1 9h30-11h30 Moment d'Expression 14h-15h30 Atelier cuisine 15h-17h	Gymnastique 2 10h-11h30 Méditation 14h-15h	Socio-esthétique 3 Maquillage 9h30-11h30 Atelier cuisine 14h30-16h30	4 Amma Assis (<u>Sur RDV 30 MIN</u> individuel). 14h-17h	5 Equithérapie 14h-15h30
Qi gong 8 10h-11h30 Relaxation 16h-17h	9 	Sophrologie 10 10h-11h Socio-esthétique Relooking 14h-16h	11 Marche * 14h-15h30	12
15 Aquagym 16h-17h	Gymnastique 16 10h-11h30 Atelier Retour à l'emploi Séance 1/5 14h-16h	17	18	19 Atelier Confection Porte-clés 10h-11h30 Equithérapie 14h-15h30
Art Thérapie 22 9h30-11h30 Aquagym 16h-17h	23 Gymnastique 10h-11h30	24 Relax contenante (sur RDV 30 min) <u>individuel</u> 13h45-15h15	Sophrologie 25 10h-11h Marche * 14h-15h30	26 Hypnose 14h-15h
Relaxation 29 10h-11h Aquagym 16h-17h	Gymnastique 30 10h-11h30 Atelier Retour à l'emploi Séance 2/5 14h-16h	*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents 		

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

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

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



Espace Ressources Cancérs 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

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



PLANNING ACTIVITÉS ERC HÉNIN BEAUMONT SEPTEMBRE 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

GRATUIT

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE / MARDI

14H -15H30

- **SEPTEMBRE 2025 :2-9-16-23-30**

(Lieu défini en fonction de la météo)



Contacter EMILIE

Notre professeure d'activités physiques adaptées

Pour toutes informations complémentaires

07.55.67.48.78

ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(serviette à apporter)

- **5 septembre** 10h-11h30 / **19 sept.** 14h30-16h
thèmes à venir

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande

RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

- **19 SEPTEMBRE** 10h-11h

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

SOPHROLOGIE

VENDREDI

19 SEPTEMBRE 14h - 15h

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE
(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

- **REPRISE EN OCTOBRE**

ART THÉRAPIE

VENDREDI

19 SEPTEMBRE 14h - 15h



Centre Vachala Rue Edouard Manet 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 04/09-14h30-16h30
Lundi 29/09 - 14h30-16h30

Art thérapie
Lundi 8/09 - 9h30-11h30

Qi Gong
Lundi 08/09 - 14h-15h30

Hypnose
Mercredi 10/09 - 9h30-11h
Lundi 29/09 - 14h-15h30

Socio-esthétique
"Épilation"
Mercredi 24/09 - 9h30-11h30

Sophrologie
Mercredi 17/09 - 10h00-11h00

Moment d'Expression
REPRISE EN OCTOBRE

Snoezelen
"Relaxation contenant"
en individuel
Mercredi 17/09 - 13h45-15h15

Atelier Confection
Porte-clés
Lundi 15/09 - 10h-11h30

Sophrologie
Jeudi 04/09
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi 05/09
14h30-15h30



GYM
Mardi 9/09
Mardi 23/09
Mardi 30/09
10h00-11h30

SAUF
Mardi 23/09
9h15-10h45

Relaxation
Mardi 23/09
10h45-11h45

**Art
thérapie**
Mardi 30/09
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 30/09

Marche
Jeudi 04/09
Jeudi 18/09
Jeudi 25/09
10h-11h30



Contacter Emilie
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 5/09
Vendredi 12/09
Vendredi 19/09
Vendredi 26/09
16h-17h

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:
**Accompagnement
en diététique**
Mercredi 1/10
9h-12h
Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS