



Ateliers GRATUITS
(sur inscription)
354 Boulevard de Beauvillé
80 000 AMIENS

03.65.89.09.19
contact-erc@appuisantesomme.fr



PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS AMIENS

DECEMBRE 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 -Soin détox avec Emmanuelle à 14h00 (5 places) Qi Gong avec Catherine à 14h00 -Lumino-relaxation à 15h00	2 -Yoga avec Emilie à 10h00 -APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30 -Reflexologie plantaire avec Aurélie à 16h30 (Complet)	3 -Marche nature avec Sabine à 10h30 -Lumino-relaxation à 14h30	4 -Lumino-relaxation à 10h00 -APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30	5 -Tennis de table à 10h30 -Lumino-relaxation à 14h30
8 -Lumino-relaxation à 10h00 -Stage de danse bien-être avec l'Association Jeune et Rose à 14h30	9 -Qi Gong avec Catherine à 11h00 -APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30 -Apprentissage à l'auto-hypnose avec Claire à 14h30	10 -Consultations diététique avec Laure (1 place) -Touchers Massages avec Sabine à 10h00 (Complet) -Consultations psychologue avec Christèle (Complet)	11	12 -Papotage culinaire avec Laure à 10h00 -Tennis de table à 10h30 -Aromathérapie avec Juliette à 10h30 -Lumino-relaxation à 14h30
15 -Consultations avec Cécile à partir de 9h15 -Art-thérapie avec Mathilde à 14h00 -Lumino relaxation à 10h00 et 15h00	16 -Yoga avec Emilie à 10h00 -APA avec Marjorie (UFOLEP) à 14h30	17 -Touchers Massages avec Sabine à 10h00 (Complet) -Marche nature avec Sabine à 10h30	18 -Lumino-relaxation à 10h00 -APA avec Chloé (Siel Bleu) à 15h30	19 -Sophrologie avec Juliette à 10h30 -Tennis de table à 10h30 -Socio-esthétique avec Corinne à 14h30 : "Soins des mains et des ongles"
22 -Lumino relaxation à 10h00 et 16h00 -Café Papote à 14h30	23	24	25 FERIE 	26
29	30	31		