

Le planning des ateliers

DÉCEMBRE 2025

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



Lundi 1er décembre

- **Groupe de parole "Rouge"** de 10h00 à 12h00
- **Orientation/Réorientation professionnelle** de 14h00 à 16h00

Mardi 2 décembre

- **Art thérapie** de 10h00 à 12h00
- **Psychologue** de 13h30 à 17h30
- **Escrime santé** de 16h30 à 17h30

Mercredi 3 décembre

- **Reiki** de 09h00 à 12h00
- **CARSAT "Préparer mon retour à l'emploi" 1/3** de 14h00 à 16h00

Jeudi 4 décembre

- **Miroir de soi** de 09h30 à 12h30
- **Tennis santé** de 10h30 à 12h00
- **Réflexologie plantaire** de 14h00 à 17h00
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 5 décembre

- **Musicothérapie** de 10h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Nature & créations "Décors de Noël"** de 14h00 à 17h00

Lundi 8 décembre

- **Orientation/Réorientation professionnelle** de 10h00 à 12h00
- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 9 décembre

- **Groupe de parole "Vert"** de 10h00 à 12h00
- **CARSAT "Préparer mon retour à l'emploi" 2/3** de 14h00 à 16h00

Mercredi 10 décembre

- **Reiki** de 09h00 à 12h00
- **Psychologue** de 13h30 à 17h30

Jeudi 11 décembre

- **Sophrologie "Un cocon de douceur pour soi"** de 10h00 à 11h30
- **Tennis santé** de 10h30 à 12h00
- **Groupe de parole "Orange"**
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 12 décembre

- **Réflexologie plantaire** de 09h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Groupe de parole "Bleu"** de 14h00 à 17h00

Lundi 15 décembre

- **Magnétisme** de 09h00 à 12h00
- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 16 décembre

- **Culinaire** de 9h00 à 12h00
- **Sophrologie "Un cocon de douceur pour soi"** de 14h00 à 15h30

Mercredi 17 décembre

- **Orientation/Réorientation professionnelle** de 09h00 à 12h00

Jeudi 18 décembre

- **Orientation/réorientation professionnelle** de 10h00 à 12h00
- **Tennis Santé** de 10h30 à 12h00
- **CARSAT "Préparer mon retour à l'emploi" 3/3** de 14h00 à 16h00
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 19 décembre

- **Les bienfaits de l'écriture** de 10h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Art thérapie** de 14h00 à 16h00

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr



Le planning des ateliers

DÉCEMBRE 2025

Lundi 22 décembre

- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 23 décembre

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 12h00

Lundi 29 décembre

- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 30 décembre

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 12h00



Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



LES ADRESSES DES ATELIERS

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne

ESCRIME

Salle "Le Manège"
1 Rue de Dame Ségaude,
60200 Compiègne

Le certificat médical est
obligatoire pour cette
activité

YOGA

GYMNASSE FERDINAND
BAC
(sous sol)
Rue Othenin
60200 Compiègne

PILATES

5 AV du 25ème
Régiment du Génie de
l'Air
60200 Compiègne

Il est interdit de se garer sur le
parking de la résidence

TENNIS

Tennis Pompadour
Compiègne
3 av Près Georges
Clémenceau
60200 Compiègne

MARCHE NORDIQUE

Carrefour Royal à
Compiègne

LES INFOS PRATIQUES POUR PARTICIPER AUX ATELIERS

- Atelier gratuit pour les personnes inscrites à la maison autour de la vie
- Inscription par sms uniquement au 06 31 53 58 84
- Participation aux ateliers uniquement sur réservations

