



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<div>*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents</div> 				
5	Gymnastique 10h-11h30 Méditation 14h-15h	7	8 Amma Assis (RDV 30 MIN) individuel 9h-12h Marche * 14h-15h30	9
12 Art Thérapie 9h30-11h30 Moment Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	13	14 Relaxation contenant (RDV 30 min) individuel 9h30-11h	15 Marche * 14h-15h30	16 Sophrologie 10h-11h Relaxation 14h-15h
19 Qi gong 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	20 Gymnastique 10h-11h30	21 Socio-esthétique "Manucure" 9h30-11h30	22 Marche * 14h-15h30	23 Equithérapie 14h-15h30
26 Relaxation 14h-15h Aquagym 16h-17h	27 Gymnastique 10h-11h30 Atelier cuisine 14h30-16h30	28	29 Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30	30 Art Thérapie 14h-16h Atelier cuisine 14h30-16h30

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

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

GRATUIT



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

JANVIER 2026/ LENS - LIÉVIN

LUNDIS et MERCREDIS Centre social Vachala Rue Edouard Manet LENS 9h à 12h30-13h30 à 17h

PLANNING ERC ARTOIS



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 15/01 - 14h30-16h30
Vendredi 23/01 - 14h30-16h30

Art thérapie
Mercredi 14/01 - 9h30-11h30

Qi Gong
Lundi 19/01 - 10h-11h30

Socio-esthétique
"Soin du visage"
Lundi 12/01 - 14h-16h

Sophrologie
Mercredi 21/01 - 10h-11h

Moment d'Expression
Lundi 19/01 - 14h30-16h

Snoezelen
"Relaxation contenant"
en individuel
Mercredi 28/01 - 9h30-11h30

Sophrologie
Jeudi 08/01
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi
REPRISE EN
FÉVRIER



GYM
Mardi 06/01
Mardi 13/01
avec l'UFOLEP
Mardi 20/01
27/01
10h00-11h30

Relaxation
Reprise en
Mars

Art
thérapie
Mardi 27/01
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
MARDI 27/01
9h-12h

Marche
Jeudi 08/01
Jeudi 15/01
Jeudi 22/01
Jeudi 29/01
14h30-16h



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 09/01
Vendredi 16/01
Vendredi 23/01
Vendredi 30/01
16h-17h

RENDEZ-VOUS
INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:
Accompagnement
en diététique
Mercredi 14/01
9h-12h
Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS



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

GRATUIT

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

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

• **JANVIER 2026 : 6-13-20-27**

(Lieu défini en fonction de la météo)



Contactez EMILIE
Notre professeure d'activités
physiques adaptées
**Pour toutes informations
complémentaires**
07.55.67.48.78

ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(serviette à apporter)

• **16 et 30 Janvier 14h -15h30**

"un temps pour soi" - "Douceur et bienveillance envers soi"

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande

RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

• **9 et 23 Janvier 14h30 -15H30**

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE

(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

• **23 Janvier 9h45-11h15**

SOPHROLOGIE

VENDREDI

• **9 Janvier 10h -11h**

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

ART THÉRAPIE

VENDREDI

• **Reprise en Février**

ATELIER CUISINE

MARDI

• **20 Janvier 9h30-11h30**

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

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)