



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents 			2
5	Gymnastique 10h-11h30 Méditation 14h-15h	6	Socio-esthétique "soins du visage" 14h-16h	7
Art Thérapie 9h30-11h30 Moment Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	12	13	Relaxation contenante (RDV 30 min) <u>individuel</u> 9h30-11h	14
Qi gong 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	19	20	Socio-esthétique "Manucure" 9h30-11h30	21
Relaxation 14h-15h Aquagym 16h-17h	26	27	Gymnastique 10h-11h30 Atelier cuisine 14h30-16h30	28
			Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30	29
			Marche * 14h-15h30	30
			Equithérapie 14h-15h30	
			Equithérapie 14h-15h30	
			Atelier cuisine 14h30-16h30	

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

<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

**Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS**

Atelier Cuisine
Jeudi 15/01 - 14h30-16h30
Vendredi 23/01 - 14 h30-16h30

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 contenante"
en individuel**
Mercredi 28/01 - 9h30-11h30

**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**



GYM

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

**Relaxation
Reprise en
Mars**

Sophrologie
Jeudi 08/01
14h00-15h00

**Relaxation
Vendredi
REPRISE EN
FÉVRIER**



**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

GRATUIT

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

<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)



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



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHÉTIQUE

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)

SOPHROLOGIE

VENDREDI

- 9 Janvier 10h -11h

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

ATELIER CUISINE

MARDI

- 20 Janvier 9h30-11h30

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE (SUR RENDEZ VOUS)



APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE

(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

- 23 Janvier 9h45-11h15

ART THÉRAPIE

VENDREDI

- Reprise en Février



RENDEZ-VOUS

ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

03.21.68.80.80

