

DÉCEMBRE 2025/ BÉTHUNE

PLANNING ERC ARTOIS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Art Thérapie 1 14h-16h Aquagym 16h-17h	Gymnastique 2 10h-11h30	Relaxation contenant (RDV 30 min) <u>individuel</u> 9h30-11h Atelier créatif 14h-16h30	Marche * 4 14h-15h30	Hypnose 5 9h30-11h Sophrologie 14h-15h Equithérapie 14h-15h30
Méditation 8 10h-11h Qi gong 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	Gymnastique 9 10h-11h30 Amma Assis (RDV 30 MIN) <u>individuel</u> 14h-17h	Socio-esthétique 10 "Maquillage de Fête" 14h-16h	Marche * 11 14h-15h30	12
Art Thérapie 15 14h-16h Aquagym 16h-17h	Gymnastique 16 10h-11h30 Socio-esthétique "Création Bougie" 14h-16h Atelier cuisine 14h30-16h30	Sophrologie 17 10h-11h	Se libérer pour 18 mieux s'épanouir 9h30-11h30 Marche * 14h-15h30	Moment Expression 19 10h15-11h45 Equithérapie 14h-15h30 Atelier cuisine 14h30-16h30
22 Relaxation 10h-11h	23 Gymnastique PREVART 10h-11h30	24 *Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents	25	26
29	30	31	1	2

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 Cancéres 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 DÉCEMBRE 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

• DÉCEMBRE 2025 : 2-9-16

(Lieu défini en fonction de la météo)



Contacter **EMILIE**
Notre professeure d'activités
physiques adaptées
Pour toutes informations
complémentaires
07.55.67.40.78



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(serviette à apporter)

• 5 et 19 Décembre 10h - 11h30

Magie de Noël (soin lumineux) et Douceur d'Hiver
(soin chaleureux)

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande



RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

• 19 Décembre 14h30 - 15h30

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE

(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

• 12 Décembre 9h45 à 11h15



SOPHROLOGIE

VENDREDI

• 12 Décembre 14h - 15h

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



ART THÉRAPIE

VENDREDI

• 5 Décembre 14h-16h



ATELIER CUISINE

MARDI

• 9 Décembre 9h30-11h30

RENDEZ-VOUS
ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)



Espace Ressources Cancers site Hénin Beaumont
Coordinatrice: Laëticia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART

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

DÉCEMBRE 2025/ 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 11/12 - 14h30-16h30
Vendredi 12/12 - 14h30-16h30

Art thérapie
Mercredi 17/12 - 9h30-11h30

Qi Gong
Lundi 08/12 - 14h-15h30

Hypnose
Lundi 15/12 - 9h30-11h
Lundi 22/12 - 9h30-11h

Socio-esthétique
"Maquillage de Fête"
Lundi 22/12 - 14h-16h

Sophrologie
Mercredi 10/12 - 10h-11h

Moment d'Expression
Lundi 15/12 - 14h30-16h

Snoezelen
"Relaxation contenant"
en individuel
Mercredi 17/12 - 14h-15h45

Atelier créatif
Lundi 01/12 - 14h-16h30

Sophrologie
Jeudi 04/12
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi
05/12
14h30-15h30



GYM

Mardi 02/12
Mardi 09/12
Mardi 16/12
10h00-11h30

Relaxation
Reprise en
Mars

Art
thérapie
Mardi 16/12
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
REPRISE
EN JANVIER

Marche
Jeudi 04/12
Jeudi 11/12
Jeudi 18/12
10h-11h30



Contactez 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 05/12
Vendredi 12/12
Vendredi 19/12
16h-17h

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



INFORMATIONS:
Accompagnement
en diététique
Mercredi 17/12
9h-12h
Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS



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



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