

DÉCEMBRE 2025/ BÉTHUNE

PLANNING ERC ARTOIS



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Art Thérapie
14h-16h
Aquagym
16h-17h

Méditation
10h-11h
Qi gong 14h-15h30
Aquagym 16h-17h

Art Thérapie
14h-16h
Aquagym
16h-17h

Relaxation
10h-11h

Gymnastique
10h-11h30

Gymnastique
10h-11h30
Amma Assis
(RDV 30 MIN)
individuel 14h-17h

Gymnastique
10h-11h30
Socio-esthétique
"Création Bougie" 14h-16h
Atelier cuisine
14h30-16h30

Gymnastique
PREVART
10h-11h30

Relaxation
contenante
(RDV 30 min)
individuel 9h30-11h
Atelier créatif
14h-16h30

Socio-esthétique
"Maquillage de Fête"
14h-16h

Sophrologie
10h-11h

*Planning Marches
Tous les Jeudis
Lieux de Rendez vous
différents

Marche *
14h-15h30

Marche *
14h-15h30

Se libérer pour
mieux s'épanouir
9h30-11h30
Marche *
14h-15h30

Hypnose
9h30-11h
Sophrologie 14h-15h
Equithérapie
14h-15h30



Moment Expression
10h15-11h45
Equithérapie
14h-15h30
Atelier cuisine
14h30-16h30

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 1 2



GRATUIT

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

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

INFORMATIONS:
Gymnastique:salle
du Mille Club rue
Jules Weppe Béthune

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

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

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





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 :
07.55.67.48.78



ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHÉTIQUE

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 <https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
Coordinatrice: Loëtitia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART
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

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
<p>Atelier Cuisine Jeudi 11/12 - 14h30-16h30 Vendredi 12/12 - 14h30-16h30</p> <p>Art thérapie Mercredi 17/12 - 9h30-11h30</p> <p>Qi Gong Lundi 08/12 - 14h-15h30</p> <p>Hypnose Lundi 15/12 - 9h30-11h Lundi 22/12 - 9h30-11h</p> <p>Socio-esthétique "Maquillage de Fête" Lundi 22/12 - 14h-16h</p> <p>Sophrologie Mercredi 10/12 - 10h-11h</p> <p>Moment d'Expression Lundi 15/12 - 14h30-16h</p> <p>Snoezelen "Relaxation contenante" en individuel Mercredi 17/12 - 14h-15h45</p> <p>Atelier créatif Lundi 01/12 - 14h-16h30</p>	<p>Sophrologie Jeudi 04/12 14h00-15h00</p> <p>Relaxation Vendredi 05/12 14h30-15h30</p>	 <p>GYM Mardi 02/12 Mardi 09/12 Mardi 16/12 10h00-11h30</p> <p>Relaxation Reprise en Mars</p>	<p>Art thérapie Mardi 16/12 14h00-16h00</p> <p>Permanence Rendez-vous suivi parcours 9h- 12h Espace PAUL BARAS Rue Pasteur LIEVIN REPRISE EN JANVIER</p>	<p>Marche Jeudi 04/12 Jeudi 11/12 Jeudi 18/12 10h-11h30</p> <p>Permanence Rendez-vous suivi parcours 9h- 12h Espace PAUL BARAS Rue Pasteur LIEVIN REPRISE EN JANVIER</p> <p>Contacter Emilie Pour toutes informations complémentaires 07.55.67.48.78</p>	 <p>Aquagym Vendredi 05/12 Vendredi 12/12 Vendredi 19/12 16h-17h</p>



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**
LES LUNDIS ET MERCREDIS
9H-17H30
ET INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80



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



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

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