

Le planning des ateliers

JANVIER 2026

Vendredi 2 janvier

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 16h00

Lundi 5 janvier

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

Mardi 6 janvier

- **Réflexologie plantaire** de 09h00 à 12h00
- **Psychologue** de 13h30 à 17h30
- **Escrime** de 16h30 à 17h30

Mercredi 7 janvier

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 16h00

Jeudi 8 janvier

- **Tennis santé** de 10h30 à 12h00
- **Sophrologie "sommeil : écoute du corps et gestion de la fatigue"** de 14h00 à 15h30
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 9 janvier

- **Reiki** de 09h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Musicothérapie** de 14h00 à 16h00

Lundi 12 janvier

- **Magnétisme** de 09h00 à 12h00
- **Orientation / Réorientation professionnelle** de 10h00 à 12h00
- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 13 janvier

- **Soin Onco-esthétique individuel** de 09h00 à 16h00

Mercredi 14 janvier

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 12h00
- **Psychologue** de 13h30 à 17h30

Jeudi 15 janvier

- **Tennis santé** de 10h30 à 12h00
- **Nutrition** de 10h00 à 12h00
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 16 janvier

- **Réflexologie plantaire** de 09h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00

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



Le planning des ateliers

JANVIER 2026

Lundi 19 janvier

- **Reiki** de 09h00 à 12h00
- **Groupe de parole "Bleu"** de 14h00 à 17h00
- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 20 janvier

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

Mercredi 21 janvier

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 12h00
- **Groupe de parole "Rouge"** de 14h00 à 16h00

Jeudi 22 janvier

- **Tennis Santé** de 10h30 à 12h00
- **Groupe de parole "Orange"** 14h00 à 16h00
- **Groupe de parole "Aidants"** de 16h00 à 18h00
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 23 janvier

- **Sophrologie "sommeil : écoute du corps et gestion de la fatigue"** de 10h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Groupe de parole "Violet"** de 14h00 à 16h00

Lundi 26 janvier

- **Art thérapie** de 10h00 à 12h00
- **Yoga** de 14h00 à 15h30

Mardi 27 janvier

- **Relaxation virtuelle** de 10h00 à 12h00
- **Les jeux en bois de Thierry** de 14h00 à 17h00

Mercredi 28 janvier

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

Jeudi 29 janvier

- **Soins & bien-être (Soin des mains)** de 10h30 à 12h30
- **Tennis santé** de 10h30 à 12h00
- **Pilates** de 17h15 à 18h15

Vendredi 30 janvier

- **Les bienfaits de l'écriture** de 10h00 à 12h00
- **Marche nordique** de 13h30 à 15h00
- **Relaxation virtuelle** de 14h00 à 17h00

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

ESCRIME

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

Le certificat médical est
obligatoire pour cette
activité

YOGA

GYMNASE FERDINAND
BAC
(sous sol)
Rue Othenin
60200 Compiègne

PILATES

3 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 André Malraux
Clemenceau
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