



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

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<div>*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents</div> 				
<div>Méditation 10h-11h Aquagym 16h-17h</div> 2	<div>Gymnastique 10h-11h30 Socio-esthétique "Relooking" 14h-16h</div> 3	<div>Amma Assis (RDV 30 MIN) individuel 14h-17h</div> 4	<div>Marche * 14h-15h30</div> 5	<div>Equithérapie 14h-15h30</div> 6
<div>Art Thérapie 9h30-11h30 Relaxation 14h-15h Aquagym 16h-17h</div> 9	<div>Gymnastique 10h-11h30 Se libérer pour mieux s'épanouir 14h-16h</div> 10	<div>Atelier cuisine 9h30-11h30 Socio-esthétique "Maquillage" 9h30-11h30 Relaxation contenant (RDV ind. 30 min) 14h-15h30</div> 11	<div>Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30</div> 12	<div>Moment Expression 10h15-11h45 Art Thérapie 14h-16h</div> 13
16	17	18	19	20
	<div>Atelier cuisine 14h30-16h30</div>	<div>Qi gong 10h-11h30</div>		<div>Equithérapie 14h-15h30</div>
23	24	25	26	27
<div>Relaxation 14h-15h</div>	<div>Gymnastique 10h-11h30</div>		<div>Marche * 14h-15h30</div>	<div>Sophrologie 14h-15h</div>

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



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

• **Février 2026 : 3-10-17-24**

(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)

• **6 et 20 Février** 10h -11h30

(Conseils, thématiques, pratique...)

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

Rendez vous individuel
à la demande

RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

- **13 Février** 10h -11h
- **27 Février** 14h30-15h30

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE
(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

• **Reprise en Mars**

SOPHROLOGIE

VENDREDI

• **6 Février** 14h -15h

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

ART THÉRAPIE

VENDREDI

• **20 Février** 14h-16h

ATELIER CUISINE

MARDI

• **10 Février** 9h30-11h30

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

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)

FÉVRIER 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

Lundi 02/02 - 14h30-16h30
Vendredi 13/02 - 14h30-16h30

Art thérapie

Mercredi 11/02 - 9h30-11h30

Qi Gong

Mercredi 18/02 - 14h-15h30

Socio-esthétique

"Relooking"

Mercredi 11/02 - 14h-16h

Sophrologie

Mercredi 18/02 - 10h-11h

Moment d'Expression

Reprise en Mars

Snoezelen

"Relaxation contenant"
en individuel

Mercredi 25/02 - 9h30-11h30

Sophrologie

Judi 05/02

14h00-15h00

Relaxation

Vendredi

06/02

14h30-15h30



GYM

Mardi 03/02

Mardi 10/02

Mardi 17/02

Mardi 24/02

10h00-11h30

Relaxation

Reprise

en Mars



Art

thérapie

Mardi 3/02

14h00-16h00

Permanence

Rendez-vous
suivi parcours

9h- 12h Espace
PAUL BARAS

Rue Pasteur
LIEVIN

9h-12h



Marche

Judi 05/02

Judi 12/02

Judi 19/02

Judi 26/02

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 06/02

Vendredi 13/02

16h-17h

RENDEZ-VOUS

INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:

Accompagnement

en diététique

Lundi 02/02 et

Mercredi 25/02

9h-12h

Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS



Espace Ressources Cancéris 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