



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

*Planning Marches
Tous les Jeudis
Lieux de Rendez vous
différents



Méditation
10h-11h
Aquagym
16h-17h

2 Gymnastique 3

Socio-esthétique
"Relooking"
14h-16h

Art Thérapie
9h30-11h30
Relaxation
14h-15h
Aquagym 16h-17h

9 Gymnastique 10

Se libérer pour mieux
s'épanouir
14h-16h

Amma Assis
(RDV 30 MIN)
individuel
14h-17h

4

Marche *
14h-15h30

5

Equithérapie
14h-15h30

6

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

Relaxation
14h-15h

23

Gymnastique
10h-11h30

24

Atelier cuisine
9h30-11h30
Socio-esthétique
"Maquillage" 9h30-11h30
Relaxation contenante
(RDV ind. 30 min)
14h-15h30

10

11

Qi gong
10h-11h30

12

Sophrologie
10h-11h
Marche *
14h-15h30

13

Moment Expression
10h15-11h45
Art Thérapie
14h-16h

16

Atelier cuisine
14h30-16h30

17

18

25

Marche *
14h-15h30

26

Equithérapie
14h-15h30

20

Sophrologie
14h-15h

27

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

<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

- Février 2026 : 3-10-17-24

(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)

- 6 et 20 Février 10h -11h30

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

(Conseils, thématiques, pratique...)



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)



SOPHROLOGIE

VENDREDI

- 6 Février 14h -15h

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



ATELIER CUISINE

MARDI

- 10 Février 9h30-11h30

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE

(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

- Reprise en Mars



ART THÉRAPIE

VENDREDI

- 20 Février 14h-16h



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

**Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS**

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

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 contenante"
en individuel**
Mercredi 25/02 - 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 03/02
Mardi 10/02
Mardi 17/02
Mardi 24/02
10h00-11h30

**Relaxation
Reprise
en Mars**

Sophrologie

Jeudi 05/02
14h00-15h00

Relaxation

Vendredi
06/02
14h30-15h30



**Art
thérapie**
Mardi 3/02
14h00-16h00

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

9h-12h

Marche

Jeudi 05/02
Jeudi 12/02
Jeudi 19/02
Jeudi 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

