

MARS 2026/ BÉTHUNE

PLANNING ERC ARTOIS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Méditation 2 14h-15h Aquagym 16h-17h	Gymnastique 3 10h-11h30	4 *Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents 	5 Marche * 14h-15h30	Tennis Santé 6 10h-11h Art Thérapie 14h-16h
Socio-esthétique 9 "Produit ménager" 9h30-11h30 Moment Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	10 Gymnastique 10h-11h30	11	12 Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30	Tennis Santé 13 10h-11h Equithérapie 14h-15h30
Amma Assis 16 (RDV 30 MIN) individuel 9h-12h Qi gong 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	17 Gymnastique 10h-11h30	18 Relaxation contenant (RDV ind. 30 min) 14h-15h30 	19 Marche * 14h-15h30	Tennis Santé 20 10h-11h Atelier cuisine 14h30-16h30
23 Aquagym 16h-17h	Gymnastique 24 10h-11h30 Atelier cuisine 14h30-16h30	25	26 Marche * 14h-15h30	Tennis Santé 27 10h-11h Sophrologie 14h-15h Equithérapie 14h-15h30
Art Thérapie 30 14h-16h Aquagym 16h-17h	Socio-esthétique 31 "Produit esthétique" 9h30-11h30 Gymnastique 10h-11h30			

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

Tennis Santé: 285 rue des Mioches Lestrem.



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



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 MARS 2026

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

• Mars 2026 : 3-10-17-24-31

(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 Mars 14h -15h30/ 27 Mars 10h -11h30

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande



RELAXATION

VENDREDI

RELAXATION en collectif

• 13 Mars 14h30 -15h30
• 27 Mars 14h30-15h30

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI

RELAXATION CONTENANTE
(RDV INDIVIDUEL 30 MIN)

• 13 Mars 9H45-11H30



SOPHROLOGIE

VENDREDI

• 6 Mars 10h -11h

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



ART THÉRAPIE

VENDREDI

• 20 Mars 9h30-11h30



ATELIER CUISINE

MARDI

• 17 Mars 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

MARS 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
Jeudi 12/03 - 14h30-16h30
Jeudi 19/03 - 14h30-16h30

Art thérapie
Lundi 09/03 - 9h30-11h30

Qi Gong
Lundi 16/03 - 10h-11h30

Socio-esthétique
"Maquillage"
Lundi 02/03 - 14h-16h

Sophrologie
Mercredi 18/03 - 10h-11h

Moment d'Expression
Lundi 9/03 - 14h30-16h
"l'Hormonothérapie"

Snoezelen
"Relaxation contenant"
en individuel
Reprise en Avril

Sophrologie
Jeudi 05/03
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi
06/03
14h30-15h30



GYM
Mardi 03/03
Mardi 10/03
Mardi 24/03
Mardi 31/03
10h00-11h30
SAUF
Mardi 17/03
9h15-10h45
Mardi 17/03
Relaxation
10h45-11h45

Art
thérapie
Mardi 24/03
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
Espace PAUL
BARAS Rue
Pasteur LIEVIN
Mardi 31/03
9h-12h

Marche
Jeudi 05/03
Jeudi 12/03
Jeudi 19/03
Jeudi 26/03
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

GRATUIT



Aquagym
Vendredi 06/03
Vendredi 13/03
Vendredi 20/03
Vendredi 27/03
16h-17h

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



INFORMATIONS:
Accompagnement
en diététique
Mercredi 25/03
9h-12h
Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS



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