

# AVRIL 2026/ BÉTHUNE

# PLANNING ERC ARTOIS



| LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENREDI   |
|---|--|---|--|---|
| *Planning Marches<br>Tous les Jeudis<br>Lieux de Rendez vous<br>différents<br> |  | 1<br>Aviron<br>14h-16h  | 2<br>Marche *<br>10h-11h30   | 3<br>Art Thérapie 9h30-11h30<br>Amma Assis (RDV 30 MIN)<br><u>individuel</u> 14h-17h  |
| 6   | 7<br>Méditation 10h-11h<br>Gymnastique 10h-11h30                           | 8<br>Relaxation contenantante (RDV ind. 30 min) 9h45-11h45<br>Aviron 14h-16h  | 9<br>Marche * 14h-15h30<br>Moment de convivialité "une parenthèse gourmande" 15h30-17h | 10<br>Atelier cuisine 9h30-11h30<br>Relaxation 14h-15h                                |
| 13<br>Socio-esthétique "Epilation" 9h30-11h30   | 14   | 15<br>Atelier cuisine 9h30-11h30<br>Aviron 14h-16h<br> | 16<br>Sophrologie 10h-11h  | 17<br>Tennis Santé 10h-11h<br>Moment Expression 10h15-11h45<br>Equithérapie 14h-15h30 |
| 20<br>Qi gong 10h-11h30<br>Socio-esthétique "Soin Visage" 14h-16h   | 21<br>Gymnastique 10h-11h30  | 22  | 23<br>Marche * 14h-15h30   | 24<br>Equithérapie 14h-15h30  |
| 27<br>Art Thérapie 9h30-11h30<br>Relaxation 14h-15h<br>Aquagym 16h-17h  | 28<br>Se libérer pour mieux s'épanouir 9h30-11h30<br>Gymnastique 10h-11h30 | 29<br>Aviron 14h-16h  | 30<br>Sophrologie 10h-11h  |   |

**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

**Aviron:** 34 port de plaisance Béthune  
**Tennis santé:** rue des mioches Lestrem



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

**GRATUIT**

**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](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)



**PLANNING ACTIVITÉS ERC HÉNIN BEAUMONT AVRIL 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

- AVRIL 2026 : 7-14-21-28

(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)

- 24 AVRIL 10h-11h30  
"Douceur chocolatée"

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel  
à la demande



**RELAXATION**

**VENDREDI**

RELAXATION en collectif

- 17 Avril 14h30 -15h30
- 24 Avril 14h30-15h30

( Prévoir coussin et plaid pour votre confort )

**MOMENT DE CONVIVIALITÉ**

**VENDREDI**

Moment de convivialité

"Une Parenthèse gourmande"

- 10 Avril 14h30 à 16h

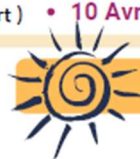


**SOPHROLOGIE**

**VENDREDI**

- 10 Avril 14h -15h

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



**ART THÉRAPIE**

**VENDREDI**

- 17 Avril 9h30-11h30



**ATELIER CUISINE**

**MARDI**

- 14 Avril 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: Laëtitia LOUVET [www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
Assistante de coordination: Delphine ANSART [erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)

# AVRIL 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 16/04 - 14h30-16h30  
Vendredi 24/04-14h30-16h30

**Art thérapie**  
Mercredi 01/04 - 9h30-11h30

**Qi Gong**  
Lundi 20/04 - 14h-15h30

**Socio-esthétique**  
"Produit Ménager"  
Mercredi 29/04 - 9h30-11h30

**Sophrologie**  
Mercredi 15/04 - 10h-11h

**Moment d'Expression**  
Reprise en Mai

**Approche Snoezelen**  
"Relaxation contenantante"  
en individuel  
Mercredi 22/04-9h45-11h45

**Moment de convivialité**  
"Une parenthèse gourmande"  
Mercredi 08/04 - 9h30-11h30

**Sophrologie**  
Jeudi 02/04  
14h00-15h00

**Relaxation**  
Vendredi  
03/04  
14h30-15h30



**GYM**  
Mardi 07/04  
Mardi 14/04  
Mardi 21/04  
Mardi 28/04  
10h00-11h30

**SAUF**  
Mardi 14/04  
9h15-10h45  
et  
Relaxation  
10h45-11h45

**Art**  
**thérapie**  
Mardi 28/04  
14h00-16h00

**Permanence**  
Rendez-vous  
suivi parcours  
Espace PAUL  
BARAS Rue  
Pasteur LIEVIN  
Mardi 28/04  
9h-12h

**Marche**  
Jeudi 02/04  
Jeudi 9/04  
Jeudi 16/04  
Jeudi 23/04  
Jeudi 30/04  
14h30-16h



**Contactez 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 03/04  
Vendredi 10/04  
16h-17h



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



**INFORMATIONS:**  
**Accompagnement**  
**en diététique**  
Permanence en Mai  
Centre Vachala  
Rue Edouard Manet  
LENS



Espace Ressources Cancérs 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](http://www.facebook.com/prevart62)  
erc@prevart.fr