

## ACTIVITÉS DÉTENTE ET RELAXATION

Vendredi Centre social rue Louise Michel

### SOPHROLOGIE

- 7 et 21 Juin 10h-11h
- 5 et 19 Juillet 10h -11h



### RELAXATION

- 14 et 21 Juin 14h30 -15h30
- 12 et 26 Juillet 14h30 -15h30

### SNOEZELLEN RELAXATION CONTENANTE

(SUR RDV 30 MIN)

- 28 Juin 9h -12h
- 12 Juillet 9h -12h

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES MARCHE

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H -15H30

- JUIN: 4-11-18-25
- JUILLET: 2-9-16-23-30



Contactez Vincent

Pour toutes  
informations  
complémentaires  
**07.55.67.48.78**

## VOTRE PLANNING À COMPLÉTER

JUIN	JUILLET
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....
Du ..... au .....	Du ..... au .....

### RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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

- .....
- .....
- .....



### RENDEZ-VOUS ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS



**03.21.68.80.80**



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



**INFORMATIONS:**  
**Gymnastique:** salle du 3ème âge rue de la Tannerie Béthune  
**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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
*Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous 14h-15h30				
3 Aquagym 16h-17h	4 Socio-esthétique "Maquillage" 9h30-11h30 Marche * 14h-15h30	5 Atelier Créatif avec Nathalie 14h-16h30	6 Snoezelen Relaxation contenant (Sur RDV 30 MIN) 14h-15h30 Gymnastique 14h30-16h	7 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 9h-12h Relaxation 14h-15h Equithérapie 14h-15h30
10 Art thérapie 9h30-12h Moment d'Expression 14h-15h30 Aquagym 16h-17h	11 Marche * 14h-15h30	12 Sophrologie 10h-11h Qi Gong 15h-16h30	13 Socio-esthétique "Produit ménager" 9h30-11h30 Gymnastique 14h30-16h	14
17 Méditation 10h-11h Aquagym 16h-17h	18 Marche * 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30	19	20 Gymnastique 14h30-16h	21 Equithérapie 14h-15h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30
24 Sophrologie 10h-11h Relaxation 11h-12h Art thérapie 14h-16h30 Aquagym 16h-17h	25 Marche * 14h-15h30	26	27 Gymnastique 14h30-16h	28 Hypnose 9h30-11h



**SUR RENDEZ-VOUS DU LUNDI AU VENDREDI 9H-17H30 ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS 03.21.68.80.80**

Espace Ressources Cancérs ARTOIS  
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE  
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET  
Assistante de coordination: Delphine ANSART  
Hôtesse d'accueil: Assia BOUTRINGAIN



<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)



**Centre Vachala**  
Rue Saint Anatole  
LENS

**Centre Dumas**  
Rue Gustave  
Courbet  
LENS

**Stade Léo**  
Lagrange, rue du  
chemin vert  
Salle DOJO  
LENS

**Espace**  
**Bondeaux**  
rue de la  
Liberté LIEVIN

**Lieux en**  
**fonction de la**  
**météo**

**Piscine**  
99 avenue  
Barbusse  
HARNES

## Atelier Cuisine

Jeudi 6/06 -14h30-16h30  
Jeudi 20/06-14h30-16h30

## Art thérapie

Lundi 17/06 - 14h00-16h00

## Qi Gong

Mercredi 12/06 – 10h-11h30

## Hypnose

Lundi 3/06 - 14h-15h30  
Mercredi 19/06 -9h30-11h

## Socio-esthétique

« Manucure »  
Lundi 3/06 – 9h30-11h30

## Sophrologie

Lundi 17/06 - 10h00-11h00

## Moment d'Expression

Lundi 24/06 - 14h30-16h

## Snoezelen

**Relaxation contenant**  
SUR RDV 30 MIN  
Lundi 24/06 - 9h30-11h30

## Sophrologie

Jeudi 6/06  
14h00-15h00

## Relaxation

Vendredi 7/06  
14h00-15h00



## GYM

Mardi 4/06  
Mardi 11/06  
Mardi 18/06  
Mardi 25/06  
10h00-11h30

**Sauf le 18/06**  
**9h15-10h45**

## Relaxation

Mardi 18/06  
10h45-11h45

## Art thérapie

Mardi 25/06  
14h00-16h00

**Permanence**  
Rendez-vous  
suivi parcours

**MARDI 25/06**  
9h- 12h Espace  
PAUL BARAS  
Rue Pasteur  
LIEVIN

## Marche

Jeudi 6/06  
Jeudi 13/06  
Jeudi 20/06  
Jeudi 27/06  
10h-11h30



Contactez Vincent

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 7/06  
Vendredi 14/06  
Vendredi 21/06  
Vendredi 28/06  
16h00-17h00

## RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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



## INFORMATIONS:

Consultation  
diététique  
Lundi 10/06 9h -12h  
Lundi 24/06  
13H30 - 17H00  
Centre Vachala  
Rue Saint Anatole  
LENS



Espace Ressources Cancérs ARTOIS  
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE  
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET  
Assistante de coordination: Delphine ANSART  
Hôtesse d'accueil: Assia BOUTRINGAIN

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>  
[www.facebook.com/prevart62](http://www.facebook.com/prevart62)  
[erc@prevart.fr](mailto:erc@prevart.fr)