

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
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
erc@prevart.fr