

ACTIVITÉS DÉTENTE ET RELAXATION

Vendredi Centre social rue Louise Michel

SOPHROLOGIE

- 5 et 19 Juillet 10h -11h

RELAXATION

- 12 et 26 Juillet 14h30 -15h30
- 9 Août 14h30-15h30

SNOEZELLEN RELAXATION CONTENANTE

(SUR RDV 30 MIN)

- 12 Juillet 9h -12h
- 9 Août 9h - 12h



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES MARCHÉ

(Lieu défini en fonction de la météo)

Mardi 14H -15H30

- **JUILLET:** 2-9-23- 30
- sauf le 18 de 10h-11h30
- **AOÛT:** 6-13-20



Contacter Vincent

Pour toutes
informations
complémentaires
07.55.67.48.78

VOTRE PLANNING À COMPLÉTER

JUILLET	AOÛT
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



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 *Planning Marches Tous les Mardis Lieux de Rendez vous différents 	2 Marche * 14h-15h30	3	4 Gymnastique 14h30-16h	5 Snoezelen Relaxation contenante (Sur RDV 30 MIN) 9h30-10h45 Relaxation 11h-12h Equithérapie 14h-15h30
8 Méditation 14h-15h	9 Amma Assis (Sur RDV 30 MIN) 9h-12h Marche * 14h-16h	10 Sophrologie 10h-11h 	11	12 Atelier Cuisine 9h30-11h30 Moment d'Expression 10h15-11h45 Art thérapie 14h-16h30
15 Hypnose 9h30-11h	16 Socio-esthétique "Epilation" 9h30-11h30 Marche * 14h-15h30	17 Qi Gong 10h-11h30 Atelier Cuisine 14h30-16h30	18 Relaxation 9h30-10h30 Gymnastique 14h30-16h	19 Journée randonnée Cap Blanc Nez* 9h-17h30
22 Art thérapie 9h30-12h	23 Marche * 14h-15h30	24	25 Sophrologie 10h-11h	26 Equithérapie 14h-15h30
29 Relaxation 14h-15h	30 Socio-esthétique "Produit Cosmétique" 14h-16h Marche * 14h-16h	31 		

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

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



SUR RENDEZ-VOUS DU LUNDI AU VENDREDI 9H-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



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

Lundi 8/07 -14h30-16h30
Jeudi 18/07-14h30-16h30

Art thérapie

Lundi 8/07 - 10h00-12h00

Qi Gong

Mercredi 17/07 – 14h-15h30

Hypnose

Lundi 1er Juillet - 14h-15h30
Mercredi 10 Juillet -9h30-11h

Socio-esthétique

« Maquillage »

Lundi 22/07 – 9h30-11h30

Sophrologie

Lundi 15/07 - 10h00-11h00

Moment d'Expression

Lundi 22/07 - 14h30-16h

Snoezelen

Relaxation contenant

SUR RDV 30 MIN

Lundi 29/07 - 9h30-11h

Sophrologie

Jeudi 4/07
14h00-15h00

Relaxation

Vendredi 5/07
14h30-15h30



GYM

Mardi 2/07
Mardi 9/07
Mardi 16/07
Mardi 23/07
Mardi 30/07
10h00-11h30

Sauf le 16/07
9h15-10h45

Relaxation

Mardi 16/07
10h45-11h45

Art thérapie

Mardi 23/07
14h00-16h00

Permanence

Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
**REPRISE EN
SEPTEMBRE**



Marche

Jeudi 4/07
Jeudi 11/07
Jeudi 25/07
10h-11h30

SAUF les
Mardi 16/07
Mardi 30/07
à partir de 14h
(marche commune)



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
Reprise
en Septembre

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL

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



INFORMATIONS:

Consultation
diététique
Lundi 08/07 9h -12h
Mercredi 31/07
13h30 - 17h00
Centre Vachala
Rue Saint Anatole
LENS