

Le planning des ateliers **SEPTEMBRE 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 2 AU 6 SEPTEMBRE

Lundi **2**
Groupe de parole "A"
 09h30 à 11h30
Yoga
 14h00 à 15h30

Mardi **3**
Rugby sans contact
 09h30 à 11h30
Soin individuel
 09h00 à 16h00
Pilates
 14h00 à 15h00

Mercredi **4**
Relaxation virtuelle
 10h00 à 12h00
Rencontre & Convivialité
 14h30 à 16h30

Jeudi **5**
Reiki
 09h00 à 12h00
Les bienfaits de l'écriture
 14h00 à 16h00

Vendredi **6**
Sophrologie "Retrouver son énergie"
 10h00 à 11h30
Marche nordique
 13h30 à 15h00
Groupe de parole "rouge"
 14h00 à 16h00

DU 9 AU 13 SEPTEMBRE

Lundi **9**
Art thérapie
 10h00 à 12h00
Yoga
 14h00 à 15h30

Mardi **10**
Rugby sans contact
 09h30 à 11h30
Atelier culinaire
 09h00 à 12h00
Psychologue
 13h30 à 17h30
Pilates
 14h00 à 15h00

Mercredi **11**
Reiki
 09h00 à 12h00
Relaxation virtuelle
 14h30 à 16h30

Jeudi **12**
Miroir de soi "style vestimentaire"
 09h30 à 12h30
Réflexologie
 14h00 à 17h00

Vendredi **13**
Relaxation virtuelle
 10h00 à 12h00
Marche nordique
 13h30 à 15h00
Musicothérapie
 14h00 à 16h00

DU 16 AU 20 SEPTEMBRE

Lundi **16**
Groupe de parole "1"
 09h30 à 11h30
Yoga
 14h00 à 15h30

Mardi **17**
Rugby sans contact
 09h30 à 11h30
Pilates
 14h00 à 15h00
Groupe de parole "C"
 14h00 à 16h00

Mercredi **18**
Sophrologie "Retrouver son énergie"
 10h00 à 11h30
Psychologue, Mme Goffart
 13h30 à 17h30
Hypnothérapie
 14h00 à 17h00

Jeudi **19**
Réflexologie
 09h00 à 12h00
Tennis Santé
 10h30 à 12h00
Oncogite
 14h00 à 15h30

Vendredi **20**
Hypnothérapie
 09h00 à 12h00
Marche nordique
 13h30 à 15h00
"Nature & Créations" "Décoration murale en rondelles de bois"
 14h00 à 17h00

Maison Autour de la Vie
 Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
 8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
 06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr



Le planning des ateliers **SEPTEMBRE 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



DU 23 AU 27 SEPTEMBRE

Lundi
23

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Yoga
14h00 à 15h30

Mardi
24

Rugby sans contact
09h30 à 11h30

Pilates
14h00 à 15h00

Jeudi
26

Soins & bien-être
"Soins de mains"
10h00 à 12h00

Réflexologie
14h00 à 17h00

Mercredi
25

Art thérapie
10h00 à 12h00

Rencontre & Convivialité
14h30 à 16h30

Vendredi
27

Musicothérapie
10h00 à 12h00

Marche nordique
13h30 à 15h00

30 SEPTEMBRE

Lundi
30

Relaxation virtuelle
10h00 à 12h00

Yoga
14h00 à 15h30

LES ADRESSES DES ATELIERS

Maison Autour de la Vie
Espace Ressources
Cancer de Compiègne
et ses environs
8 D Rue de Bournonville,
60200 Compiègne

YOGA
GYMNASSE FERDINAND
BAC
Rue Othenin
60200 Compiègne

RUGBY SANS
CONTACT
1 av Prés Georges
Clemenceau
60200 Compiègne

PILATES
3 AV du 25ème
Régiment du Génie de
l'Air
60200 Compiègne
Il est interdit de se garer sur le
parking de la résidence

TENNIS
Tennis Pampadour
Compiègne
3 av Prés Georges
Clemenceau
60200 Compiègne

MARCHE
NORDIQUE
Carrefour Royal à
Compiègne

INFOS PRATIQUES

- Atelier gratuit pour les personnes inscrites à la Maison Autour de la Vie
- Inscription par sms en envoyant vos souhaits (ateliers et dates) uniquement au 06 31 53 58 84 **avant le 16 juillet**
- Participation aux ateliers uniquement sur réservations



Maison Autour de la Vie
Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs
8 D Rue de Bournonville, 60200 Compiègne
06 31 53 58 84 - maison-autourdelavie@outlook.fr

