

# PLANNING DES ATELIERS DE BEAUVAIS NOVEMBRE 2024



## PERSPECTIVES CONTRE LE CANCER ERC

17 rue du Pré Martinet Beauvais

Tel 09 83 79 23 88 / 07 60 60 35 17



mail : [coordination.erc.perspectives@gmail.com](mailto:coordination.erc.perspectives@gmail.com) / [secretariat.erc.perspectives@gmail.com](mailto:secretariat.erc.perspectives@gmail.com)

				VENDREDI 1 ER NOV
				<b>FERIE</b>
LUNDI 4 NOV	MARDI 5 NOV	MERCREDI 6 NOV	JEUDI 7 NOV	VENDREDI 8 NOV
<p><b>9h30 10h30</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 1</p> <p><b>10h45 11h45</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 2</p> <p><b>9h30 16h30</b> Réflexologie Plantaire</p>		<p>9h30 12h30 Réflexologie Plantaire</p>	<p><b>10h 12h</b> Atelier Socio Esthétique création de cosmétiques "maison"</p> <p><b>15h 16h</b> Qi Gong Clermont sur inscription</p> <p><b>16h 17h</b> Sophrologie</p> <p><b>14h30 15h30</b> Marche Oxygène</p>	<p><b>10h 12h</b> Art Thérapie</p> <p><b>14h15 15h15</b> Yoga groupe 1</p> <p><b>15h30 16h30</b> Yoga groupe 2</p>
LUNDI 11 NOV	MARDI 12 NOV	MERCREDI 13 NOV	JEUDI 14 NOV	VENDREDI 15 NOV
<b>FERIE</b>	<p><b>10h 12h</b> Café papotage</p> <p><b>14h 15h</b> Groupe de paroles animé par Dorothée Leclaire psychologue: Parlons, échangeons ensemble...</p>		<p><b>13h30 17h30</b> 4 Rdv socio esthétique</p> <p><b>14h30 15h30</b> Marche Oxygène plan d'eau du Canada</p> <p><b>17h 18h</b> Sophrologie en visio sur inscription</p>	<p><b>9h 12h</b> Rdv Ind Shiatsu</p> <p><b>14h15 15h15</b> Yoga groupe 1</p> <p><b>15h30 16h30</b> Yoga groupe 2</p>
LUNDI 18 NOV	MARDI 19 NOV	MERCREDI 20 NOV	JEUDI 21 NOV	VENDREDI 22 NOV
<p><b>9h30 10h30</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 1</p> <p><b>10h45 11h45</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 2</p> <p><b>9h30 16h30</b> Réflexologie Plantaire</p>	<p><b>10h 11h</b> Café papotage</p> <p><b>11h 12h</b> Café Sexo</p>		<p><b>9h 13h</b> 4 Rdv socio esthétique</p> <p><b>15h 16h</b> Qi Gong Clermont sur inscription</p> <p><b>14h30 15h30</b> Marche Oxygène plan d'eau du Canada</p> <p><b>16h 17h</b> Sophrologie</p>	<p><b>9h 12h</b> Rdv Ind d'Osteopathie sur indication de l'oncologue</p> <p><b>14h15 15h15</b> Yoga groupe 1</p> <p><b>15h30 16h30</b> Yoga groupe 2</p>
LUNDI 25 NOV	MARDI 26 NOV	MERCREDI 27 NOV	JEUDI 28 NOV	VENDREDI 29 NOV
<p><b>9h30 10h30</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 1</p> <p><b>10h45 11h45</b> APA Activité Physique Adaptée groupe 2</p>	<p><b>10h 12h</b> Atelier sur le thème du retour au travail avec l'ARACT</p>		<p><b>10h 12h</b> Socio Coiffure au Local</p> <p><b>14h 16h</b> Socio Coiffure CHB</p> <p><b>14h30 15h30</b> Marche Oxygène plan d'eau du Canada</p> <p><b>17h 18h</b> Sophrologie en visio sur inscription</p>	<p><b>14h15 15h15</b> Yoga groupe 1</p> <p><b>15h30 16h30</b> Yoga groupe 2</p>

**10h30 13h30**  
**Atelier Culinaire**  
**"l'Art des Mets"**  
**Ecospace**  
**136 rue de la Mie au Roy Beauvais**  
**(sur inscription )**

**stephanie 13h30 17h30 absente le 28/11**  
**4 Rdv socio esthétique dispo le 7 ou 21**  
**apres midi**