

# Le planning des ateliers **DECEMBRE 2024**

Maison Autour de la Vie

Espace Ressources Cancer de Compiègne et ses environs



## DU 2 AU 6 DÉCEMBRE

**Reiki**  
09h00 à 12h00  
**Rugby sans contact**  
09h30 à 11h30  
**Pilates**  
14h00 à 15h00  
**Sophrologie "Anticiper sereinement les fêtes"**  
14h00 - 15h30  
**Escrime**  
16h30 à 17h30

Mardi **3**



**Miroir de soi "Style estimentaire" (3/3)**  
09h30 à 12h30  
**Tennis**  
10h30 à 12h00  
**Entretien individuel**  
14h00 à 16h00


Jeudi **5**



Lundi **2**  
**Groupe de parole "1"**  
10h00 à 12h00  
**Yoga**  
14h00 à 15h30



Mercredi **4**  
**Soins & bien-être "Auto-maquillage"**  
09h30 à 11h30  
**Relaxation Virtuelle**  
14h30 à 16h30



Vendredi **7**  
**Magnétisme**  
09h00 à 12h00  
**Marche nordique**  
13h30 à 15h00  
**Nature & créations "Déco table de Noël"**  
14h00 à 17h00



## DU 9 AU 13 DÉCEMBRE

**Rugby sans contact**  
09h30 à 11h30  
**Sophrologie "Anticiper sereinement les fêtes"**  
14h00 - 15h30  
**Pilates**  
14h00 à 15h00

Mardi **10**



**Atelier culinaire**  
09h00 à 12h00  
**Tennis**  
10h30 à 12h00  
**Groupe de parole "Rouge"**  
14h00 à 16h00

Jeudi **12**



Lundi **9**  
**Groupe de parole "A"**  
09h30 à 11h30  
**Yoga**  
14h00 à 15h30  
**Hypnothérapie**  
14h00 à 17h00



Mercredi **11**  
**Art thérapie**  
10h00 à 12h00  
**Orientation ou réorientation professionnelle**  
14h30 à 16h30



Vendredi **13**  
**Soin individuel**  
09h00 à 16h00  
**Marche nordique**  
13h30 à 15h00



## DU 16 AU 20 DÉCEMBRE

**Reiki**  
09h00 à 12h00  
**Rugby sans contact**  
09h30 à 11h30  
**Psychologue**  
13h30 à 17h30  
**Pilates**  
14h00 à 15h00  
**Escrime**  
16h30 à 17h30

Mardi **17**



Jeudi **19**  
**Tennis**  
10h30 à 12h00  
**Hypnothérapie**  
14h00 à 17h00



Lundi **16**  
**Art thérapie**  
10h00 à 12h00  
**Yoga**  
14h00 à 15h30



Mercredi **18**  
**Orientation ou réorientation professionnelle**  
10h00 à 12h00  
**Psychologue**  
13h30 à 17h30

Vendredi **20**  
**Groupe de parole "C"**  
10h00 à 12h00  
**Marche nordique**  
13h30 à 15h00  
**Musicothérapie**  
14h00 à 15h00



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





## DU 23 AU 31 DÉCEMBRE

Lundi  
**23**

Yoga  
14h00 à 15h30



Vendredi  
**27**

Marche nordique  
13h30 à 15h00



Lundi  
**30**

Yoga  
14h00 à 15h30



Toute l'équipe de l'association Onco Oise et de la Maison Autour de la Vie vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'année !



## LES ADRESSES DES ATELIERS

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

ESCRIME

Salle "Le Manège"  
1 Rue de Dame Ségaude,  
60200 Compiègne  
Le certificat médical est obligatoire pour cette activité

YOGA

GYMNASSE FERDINAND BAC  
(sous sol)  
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 Pompadour Compiègne  
3 av Prés Georges Clemenceau  
60200 Compiègne

MARCHE NORDIQUE

Carrefour Royal à Compiègne

## LES INFOS PRATIQUES POUR PARTICIPER AUX ATELIERS

- Atelier gratuit pour les personnes inscrites à la maison autour de la vie
- Inscription par sms uniquement au 06 31 53 58 84 
- 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

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

