



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Art Thérapie 9h30-11h30 Moment d'Expression 14h-15h30 Atelier cuisine 15h-17h	2 Gymnastique 10h-11h30 Méditation 14h-15h	3 Socio-esthétique Maquillage 9h30-11h30 Atelier cuisine 14h30-16h30	4 Amma Assis (<u>Sur RDV 30 MIN</u> individuel), 14h-17h	5 Equithérapie 14h-15h30
8 Qi gong 10h-11h30 Relaxation 16h-17h	9  Gymnastique 10h-11h30 Atelier Retour à l'emploi Séance 1/5 14h-16h	10 Sophrologie 10h-11h Socio-esthétique Relooking 14h-16h	11 Marche * 14h-15h30	12
15 Aquagym 16h-17h	16 Gymnastique 10h-11h30 Atelier Retour à l'emploi Séance 1/5 14h-16h	17	18	19 Atelier Confection Porte-clés 10h-11h30 Equithérapie 14h-15h30
22 Art Thérapie 9h30-11h30 Aquagym 16h-17h	23 Gymnastique 10h-11h30	24 Relax contenant (sur RDV 30 min) <u>individuel</u> 13h45-15h15	25 Sophrologie 10h-11h Marche * 14h-15h30	26 Hypnose 14h-15h
29 Relaxation 10h-11h Aquagym 16h-17h	30 Gymnastique 10h-11h30 Atelier Retour à l'emploi Séance 2/5 14h-16h	*Planning Marches Tous les Jeudis Lieux de Rendez vous différents 		



Espace Ressources Cancers ARTOIS
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
Coordinatrice: Laëtitia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART

GRATUIT
SUR
RENDEZ-VOUS
DU LUNDI AU VENDREDI
8H30-17H30
ET INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80

RENDEZ-VOUS INDIVIDUEL
(psychologue, diététicienne, socio-esthéticienne, suivi parcours)

INFORMATIONS:
Gymnastique: salle du Mille Club rue Jules Weppe Beuvry

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

<https://erc-hauts-de-France.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr

PERMANENCE: 1 VENDREDI SUR 2 DE 9H A 17H SUR RENDEZ-VOUS
ACTIVITÉS COLLECTIVES ET/OU INDIVIDUELLES

GRATUIT

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE / MARDI

14H -15H30

- **SEPTEMBRE 2025 :2-9-16-23-30**

(Lieu défini en fonction de la météo)



Contactez EMILIE
Notre professeure d'activités
physiques adaptées
Pour toutes informations
complémentaires
07.55.67.48.78

ACCOMPAGNEMENT SOCIO ESTHETIQUE

VENDREDI

(serviette à apporter)

- **5 septembre** 10h -11h30 / **19 sept.** 14h30-16h
- thèmes à venir

(Conseils, thématiques, pratique...)

Rendez vous individuel
à la demande

RELAXATION

VENDREDI RELAXATION en collectif

- **19 SEPTEMBRE** 10h -11h

(Prévoir coussin et plaid pour votre confort)

APPROCHE SNOEZELEN

VENDREDI RELAXATION CONTENANTE (RDV INDIVIDUEL 30 MIN) • **REPRISE EN OCTOBRE**

SOPHROLOGIE

VENDREDI • **12 SEPTEMBRE** 14h -15h

(Pour une 1ère participation, se présenter 30 min
avant le début de la séance)

ART THÉRAPIE

VENDREDI • **12 SEPTEMBRE** 9H30-11H30

ATELIER CUISINE

MARDI • **30 SEPTEMBRE** 9h30-11h30

**RENDEZ-VOUS
ET INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**
03.21.68.80.80

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DIÉTÉTIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
(SUR RENDEZ VOUS)



Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS

Atelier Cuisine
Jeudi 04/09-14h30-16h30
Lundi 29/09 - 14h30-16h30

Art thérapie
Lundi 8/09 - 9h30-11h30

Qi Gong
Lundi 08/09- 14h-15h30

Hypnose
Mercredi 10/09 - 9h30-11h
Lundi 29/09 - 14h-15h30

Socio-esthétique
"Épilation"
Mercredi 24/09 - 9h30-11h30

Sophrologie
Mercredi 17/09 - 10h00-11h00

Moment d'Expression
REPRISE EN OCTOBRE

Snoezelen
"Relaxation contenant"
en individuel
Mercredi 17/09 - 13h45-15h15

Atelier Confection
Porte-clés
Lundi 15/09 - 10h-11h30

Centre Dumas
Rue Gustave
Courbet
LENS

Sophrologie
Jeudi 04/09
14h00-15h00

Relaxation
Vendredi 05/09
14h30-15h30



Stade Léo
Lagrange, rue du
chemin vert
Salle DOJO
LENS



GYM
Mardi 9/09
Mardi 23/09
Mardi 30/09
10h00-11h30
SAUF
Mardi 23/09
9h15-10h45

Relaxation
Mardi 23/09
10h45-11h45

Espace PAUL
BARAS
rue Pasteur
LIEVIN

Art
thérapie
Mardi 30/09
14h00-16h00

Permanence
Rendez-vous
suivi parcours
9h- 12h Espace
PAUL BARAS
Rue Pasteur
LIEVIN
Mardi 30/09



Contacter Emilie
Pour toutes
informations
complémentaires
07.55.67.48.78



Lieux en
fonction de la
météo

Marche
Jeudi 04/09
Jeudi 18/09
Jeudi 25/09
10h-11h30



Aquagym
Vendredi 5/09
Vendredi 12/09
Vendredi 19/09
Vendredi 26/09
16h-17h

RENDEZ-VOUS
INDIVIDUEL
(psychologue,
diététicienne, socio-
esthéticienne, suivi
parcours)



INFORMATIONS:
Accompagnement
en diététique
Mercredi 1/10
9h-12h
Centre Vachala
Rue Edouard Manet
LENS

SUR

RENDEZ-VOUS
LES LUNDIS ET MERCREDIS
9H-17H30
ET INSCRIPTION
AUX ACTIVITÉS
03.21.68.80.80

GRATUIT

Espace Ressources Cancers ARTOIS
42-48 Avenue de la Ferme du Roy 62400 BETHUNE
Coordinatrice: Laëticia LOUVET
Assistante de coordination: Delphine ANSART



<https://erc-hauts-de-france.ars.sante.fr/>
www.facebook.com/prevart62
erc@prevart.fr