

# Planning des activités - NOVEMBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois - Ternois

MSP Léonard de Vinci - 176 rue d'Hesdin - 62130 GAUCHIN-VERLOINGT



## SOPHROLOGIE

12 novembre 2024 - de 14h à 15h30

Avec Emmanuelle



## ART THERAPIE

15 novembre 2024 de 14h à 16h

## HYPNO RELAXATION

29 novembre 2024 de 14h à 16h

Avec Hélène



## DIÉTÉTIQUE

19 novembre 2024 de 14h à 16h

Avec Apolline



## Je(ux) stimule ma mémoire !

Mémoire en mouvement

19 novembre 2024 de 10h à 12h

Avec Marion

## CARDIO TRAINING ADAPTÉ

Certificat médical obligatoire

4 novembre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30  
13 novembre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30  
18 novembre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30  
27 novembre 2024 - Groupe 1 : 13h30 - Groupe 2 : 14h30

Avec Stéphanie



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Virginie



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

7 novembre 2024 de 14h à 16h

21 novembre 2024 de 14h à 16h

Thématique : morphotype

Avec Audrey

Inscription sur l'une des deux dates



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

Inscription **OBLIGATOIRE**  
auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de



# Planning des activités – NOVEMBRE 2024

Espace Ressources Cancers Santélys – Sud Artois

3S SCARPE SENSÉE SERVICES – Place du Général de Gaulle – 62128 ECOUST-SAINT-MEIN



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTE Certificat médical obligatoire



6 novembre de 9h à 10h  
13 novembre de 9h à 10h  
20 novembre de 9h à 10h  
27 novembre de 9h à 10h

Avec Quentin

Et aussi groupe de parole, café rencontre,  
sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

## SOCIO-ESTHÉTIQUE



13 novembre 2024 de 14h à 16h

Avec Caroline

## DIÉTÉTIQUE



18 novembre 2024 de 10h à 12h

Avec Charlène

## SUIVI PSYCHOLOGIQUE



Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Sonia

## SOPHROLOGIE



4 novembre 2024 de 10h à 11h

Avec Lucile

## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

Mémoire en mouvement

20 novembre 2024 de 14h à 16h

Avec Marion

## RÉFLEXOLOGIE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Vanessa

Inscription **OBLIGATOIRE**  
auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de



# Planning des activités - NOVEMBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois- Osartis-Marquion

Salle Georges Lefebvre - 18 place des Héros - 62117 BREBIÈRES



## SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin des pieds

25 novembre 2024 de 10h à 12h

Avec Peggy



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

4 novembre 2024 de 14h à 15h

18 novembre 2024 de 14h à 15h

25 novembre 2024 de 14h à 15h

Avec Quentin



## SOPHROLOGIE

Ramener son tapis

13 novembre 2024 - de 14h à 15h30

Avec Caroline



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Virginie



## DIÉTÉTIQUE

8 Novembre 2024 de 10h30 à 11h30

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Isabelle



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

Mémoire en mouvement

20 novembre 2024 de 10h à 12h

Avec Marion



Inscriptions auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

Participation aux séances collectives sur inscription  
En présentiel ou en visioconférence



Avec le soutien financier de



# Planning des activités - NOVEMBRE 2024

Espace Ressources Cancers Arrageois - Campagnes de l'Artois

Marie de Saulty, 14 place Publique - 62158 SAULTY



## DIÉTÉTIQUE

Jeudi 14 novembre 2024 - de 10h à 12h

Avec Apolline



Et aussi groupe de parole, café rencontre, sophrologie... à la Ligue Contre le Cancer 62

## SOPHROLOGIE

Favoriser la patience  
Ramener son tapis

Vendredi 15 novembre 2024 - de 14h à 15h30

Avec Sixtine



## MARCHE/MARCHE NORDIQUE

Mardi 5 novembre 2024 à 17h30 à 18h30

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mardi 12 novembre 2024 à 17h30 à 18h30

## GYM DOUCE

Mardi 19 novembre 2024 à 17h30 à 18h30

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE

Avec Aurélie



## SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Séance individuelle sur rendez-vous

Avec Élodie



## JE(UX) STIMULE MA MÉMOIRE !

Mémoire en mouvement

Mardi 19 novembre 2024 de 14h à 16h

Avec Marion

## SOCIO-ESTHÉTIQUE

Soin des mains et des ongles

Jeudi 7 novembre - de 10h à 11h45

Avec Corinne



Inscription **OBLIGATOIRE**  
auprès de Lesley MARQUIS

06 12 70 79 70

[lmarquis@santelys.fr](mailto:lmarquis@santelys.fr)

En présentiel ou en visioconférence

