

Planning

Octobre 2026

ERC Arrageois



Inscription **OBLIGATOIRE** :
erc.arrageois@santelys.fr

Prévenir 24h à l'avance pour les inscriptions et annulations.

3S Scarpe Sensée Services
 Place du Général de Gaulle
 ECOUST-SAINT-MEIN



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les mercredis 7, 14, 21, et 28 octobre - 9h à 10h
 Certificat médical obligatoire
 Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Quentin



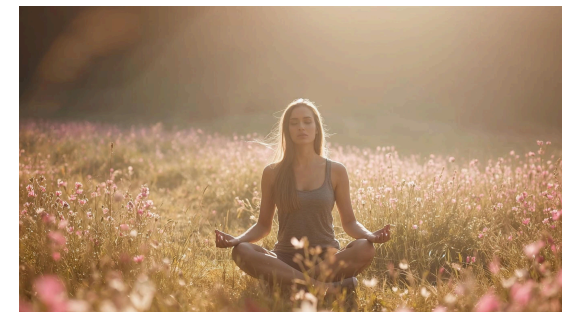
DIÉTÉTIQUE

Jeudi 15 octobre de 10h30 à 12h
 Mon alimentation s'adapte à mon traitement
Avec Linda



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
 Séance individuelle
 *Séances limitées
Avec Audrey



SOPHROLOGIE

Jeudi 15 octobre - 9h à 10h
 Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Linda



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Vendredi 9 octobre - 13h30 à 15h30
 Soin du visage
Avec Coralie



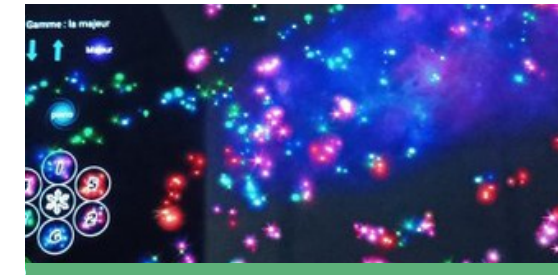
STIMULATION COGNITIVE

Mardi 27 octobre - 10h à 12h
 Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Avec Marion



RELAXATION

Jeudi 8 octobre - 9h30 à 10h30
 Mon coquillage refuge
Avec Marion



IILLUMIN'ART : l'art en immersion

Vendredi 30 Octobre - 9h30 à 10h30
 Profitez d'un moment de relaxation grâce à des images et des sons apaisants
Avec Lesley



OCTOBRE ROSE

Vendredi 2 Octobre - 17h à 19h
 Stand à la piscine de Bapaume
Avec Lesley

