ESPACE RESSOURCES CANCERS ARRAGEOIS - TERNOIS

Planning
Novembre 2026
ERC Arrageois - Ternois



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

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

MSP Léonard de Vinci
176 rue d'Hesdin
GAUCHIN VERLOINGT

ou

Espace de Vie Sociale
Aux berges du 34
SAINT-POL-SUR-TERNOISE



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le 5, 9, 12, 19 et 26 novembre - 14h30 à 15h30 (attention le 12/11 aux berges du 34)
Certificat médical obligatoire
Bouger ensemble, pour renforcer son corps et son énergie
Avec Marine et Natan



DIÉTÉTIQUE

Lundi 30 novembre - 14h à 16h
Bien dans son assiette, allier plaisir et santé
Avec Marion



SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Sur rendez-vous
Séance individuelle
*Séances limitées
Avec Virginie



ART THERAPIE

Vendredi 6 novembre -14h à 16h
Un temps collectif, pour retrouver calme et ressources intérieures
Avec Hélène



SOCIO-ESTHÉTIQUE

Mardi 17 novembre - 10h à 12h
Création huile de massage et massage en duo
Avec Mélanie



SOPHROLOGIE

Jeudi 26 novembre - 10h à 11h30
Sophrologie en collectif, pour cultiver sérénité, partage et autonomie
Avec Emmanuelle



STIMULATION COGNITIVE

Lundi 23 novembre - 10h à 12h
Pour stimuler sa mémoire et sa concentration
Avec Marion

Avec le soutien financier de

Espace Ressources Cancers
— Santélys —