



Août
2024

Contacts pour inscriptions
aux ateliers :

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Boulogne-sur-mer :

3 place Navarin

8h45-12h45 et 12h45 - 17h15

du Lundi au vendredi –
samedi matin

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
Georges Honoré

Le mardi

sur rendez-vous uniquement



Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
APA activité Physique Adaptée		1 Réflexologie 10h – 12h Yoga 14h30-16h	3 APA (Equilibre) 10h - 12h
5 Diététique 9h30 – 11h30 Art Thérapie 14h15 – 16h15	6 APA* (Marche 2h) 9h-11h Yoga 14h – 15h30	8 APA* (Marche 1h) 9h - 12h	10 Socio-esthétique (Fabrication lait corps nourrissant) 10h-11h30
12 Diététique 14h – 16h	13 Socio-esthétique (Soins des ongles) 10h - 11h30	15 Férié	17
19 Sophrologie 14h – 15h30	20	22	24 Yoga 10h – 11h30
26 Hypnose 9h30 – 11h30 Réflexologie 14h – 16h	27 Sophrologie 10h – 11h30	29 Reiki (sur RDV) 9h30 – 12h Yoga 14h30 – 16h	31 Sophrologie 10h – 11h30

Contacts pour inscriptions aux ateliers :

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
erc.littoral@gmail.com
03. 21. 99. 34. 66

Marquise :

Salle des Castors et Maison
Citoyenne, 28 Cité des HLM,

Calais :

CPAM 35 rue Descartes
9h-12h15 et 13h15-16h30

le **Mardi** et **Vendredi**

sur rendez-vous uniquement

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
APA : Activité Physique Adaptée		2 APA (Equilibre) 9h30 – 11h30
5 APA* (Corps complet + marche) 9h – 11h Salle des Castors	6 Diététique 14h – 16h	9 Yoga 10h -11h30 APA* (Marche 2h) 13h – 16h
12 Yoga 10h -11h30 Salle des Castors	13	16
19	20 Sophrologie 10h – 11h30	23 Yoga 10h -11h30
26 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	27 Réflexologie 10h – 12h Diététique 14h – 16h	30 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h – 10h30 (Haut en couleur, conseils image et maquillage) 10h45 - 12h15 Art Thérapie 14h – 16h



**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Berck :

2 Rond –Point du Cottage des
Dunes

le Mercredi

sur rendez-vous uniquement

Montreuil :

29 rue du Thorin

le Vendredi

sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

BERCK - Mercredi :	MONTREUIL – Vendredi
	<p>2</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p>
<p>7</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p>	<p>9</p> <p>Socio-esthétique (RDV Individuel) 9h30 – 11h30</p>
<p>14</p> <p>Socio-esthétique (Massage Do-in visage et soins) 10h – 11h30</p>	<p>16</p>
<p>21</p> <p>Sophrologie 10h-11h</p>	<p>23</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p>
<p>28</p> <p>Réflexologie 9h30 – 11h45</p>	<p>30</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p>

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

1

8

Socio-esthétique

(RDV Individuel)

10h – 11h30

15

Férié

22

29

APA (Activité physique Adaptée)

9h30 – 11h30

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Desvres:

Centre Social : Maison
Intercommunale pour tous
38 rue des Potiers
le Jeudi matin

sur rendez-vous uniquement



**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
erc.littoral@gmail.com
03. 21. 99. 34. 66

Guînes :

Mairie 23 Place Foch Rez de
jardin
le Lundi

Vielle Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle
Eglise
le Jedi

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

<p>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</p>	<p>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jedi</p>
	<p>1 APA (Activité physique Adaptée) <i>(Marche 2h)</i> 9h30 – 11h30</p>
<p>5</p>	<p>8</p>
<p>12 Socio-esthétique <i>(Fabrication Ma crème bonne mine)</i> 14h – 15h30</p>	<p>15 Férié</p>
<p>19 Sophrologie 10h – 11h</p>	<p>22 Sophrologie 10h – 11h30</p>
<p>26</p>	<p>29 Diététique 14h – 16h</p>