

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Juillet
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
du **Lundi** au **vendredi** et
le **samedi matin**
sur rendez-vous

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
Georges Honoré
sur rendez-vous uniquement



Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
<p>1</p> <p>APA* Café Santé (Haut du corps) 14h – 16h 9h – 12h</p>	<p>2</p> <p>Sophrologie 10h – 11h30</p>	<p>4</p> <p>Hypnose Réflexologie 9h30-11h30 (rdv individuel) 14h-16h</p>	<p>6</p> <p>APA* (Marche) 10h - 12h</p>
<p>8</p> <p>Yoga Diététique 10h – 11h30 14h – 16h</p>	<p>9</p> <p>APA* (Bas du corps + marche) 14h – 16h</p>	<p>11</p> <p>Reiki Socio-esthétique 9h30 – 12h (rdv individuel) 14h - 16h</p>	<p>13</p> <p>Socio-esthétique (Soin détente massage des pieds) 10h - 11h30</p>
<p>15</p> <p>SOUTIEN Psychologique (individuel) 8h45- 12h30</p>	<p>16</p> <p>Yoga 14h - 15h30</p>	<p>18</p> <p>Sophrologie 14h – 15h30</p>	<p>20</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p>
<p>22</p> <p>APA* (Pilates) 9h – 11h</p>	<p>23</p>	<p>25</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>	<p>27</p>
<p>29</p> <p>Réflexologie Diététique (rdv individuel) 14h – 16h 10h-12h</p>	<p>30</p> <p>APA* (Corps complet + marche) 9h - 11h</p>	<p>*APA activité Physique Adaptée</p>	



Juillet

Espace Ressources
Cancers Littoral 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

Marquise :

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

Calais :

CPAM 35 rue Descartes

le Mardi et Vendredi

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
<p>1</p> <p>Yoga 14h30 -16h Salle des Castors</p>	<p>2</p> <p>Café Santé Diététique 9h30 – 11h30 14h – 16h</p>	<p>5</p> <p>APA* <i>(Bas corps)</i> 9h30 – 11h30</p> <p>Art Thérapie 14h – 16h</p>
<p>8</p> <p>Socio-esthétique <i>(Rdv individuel)</i> 10h-11h30 Maison Citoyenne</p> <p>Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne</p>	<p>9</p> <p>APA* <i>(Marche 2h)</i> 9h15 – 12h15</p>	<p>12</p> <p>Yoga 10h -11h30</p> <p>Socio-esthétique <i>(RDV Individuel)</i> 14h – 16h</p> <p>Hypnose 14h-16h</p>
<p>15</p>	<p>16</p> <p>Socio-esthétique <i>(Mes eaux florales adaptées)</i> 10h-11h30</p>	<p>19</p> <p>Sophrologie 10h– 11h30</p>
<p>22</p>	<p>23</p> <p>APA* <i>(Pilates)</i> 9h30 – 11h30</p>	<p>26</p> <p>Yoga 10h -11h30</p>
<p>29</p> <p>APA* <i>(Bas corps + marche)</i> 9h – 11h Salle des Castors</p>	<p>30</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>*APA activité Physique Adaptée</p>

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>3</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	<p>5</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p>
<p>10</p> <p>Réflexologie (Rdv Individuel) 9h30-11h45</p> <p>Yoga 14h – 15h30</p>	<p>12</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p>
<p>17</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p> <p>Socio-esthétique (Poudre Bonne mine et conseils maquillage) 14h – 15h30</p>	<p>19</p> <p>Socio-esthétique (Haut en couleur, conseils en image et maquillage) 10h – 11h30</p>
<p>24</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p>	<p>26</p>
<p>31</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	



Juillet

2024

Espace Ressources
Cancers Littoral

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

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

4

Réflexologie

(rdv individuel)

10h-11h30

11

APA (Activité physique Adaptée)

9h30 - 11h30

18

Sophrologie

10h – 11h

25





Juillet

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

Guînes :

Mairie 23 Place Foch Rez de
jardin

le Lundi

sur rendez-vous uniquement

Vielle Eglise

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

le Jedi

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

<p>GUÎNES, - Lundi :</p>	<p>VIELLE Eglise : Ecopôle- Jedi</p>
<p>1 Reiki <i>(rdv individuel)</i> 10h-11h30</p>	<p>4 Diététique 14h – 16h</p>
<p>8 APA (Activité physique Adaptée) <i>(Bas du corps + marche)</i> 9h30 – 11h30</p>	<p>11 Socio-esthétique <i>(Soin détente et massage des pieds)</i> 10h-11h30</p> <p>Sophrologie 14h-15h30</p>
<p>15</p>	<p>18 Diététique 14h – 16h</p>
<p>22</p>	<p>25 APA (Activité physique Adaptée) <i>(Bas du corps + marche)</i> 9h30 – 11h30</p>
<p>29 Diététique 14h – 16h</p>	