

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**



**Octobre  
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](mailto: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 <b>Réflexologie</b> 14h – 15h30		3 <b>APA*</b> <i>(Renforcement musculaire haut du corps 1h)</i> 13h - 16h		5 <b>Yoga</b> 10h – 11h30	
7		8		10		12	
<b>Yoga</b> 10h – 11h30	<b>Art Thérapie</b> 14h15 – 16h15	<b>APA*</b> <i>(Pilates 1h)</i> 9h - 11h		<b>Journée Bien être</b>		<b>APA*</b> <i>(Pilates 1h)</i> 10h - 12h	
14		15		17		19	
<b>SOUTIEN Psychologique (individuel)</b> 9h30- 12h30	<b>APA*</b> <i>(Renforcement musculaire bas du corps 1h)</i> 9h - 11h	<b>Socio-esthétique</b> <i>(Mon vernis rose)</i> 10h - 11h30		<b>Yoga</b> 16h30 – 18h		<b>Sophrologie</b> 10h – 11h30	
<b>Réflexologie</b> 14h – 16h	<b>Diététique</b> 14h – 16h	21		22		24	
		<b>Tricot</b> 9h30-11h30	<b>Reiki</b> (sur RDV) 14h – 16h30	<b>Sophrologie</b> 10h – 11h	<b>Yoga</b> 14h – 15h30	<b>Hypnose</b> 9h30-11h30	<b>APA*</b> <i>(Marche nordique 2h)</i> 14h - 16h
28		29		31		26	
<b>Diététique</b> 14h – 16h				<b>Socio-esthétique</b> <i>(rdv individuel)</i> 14h-16h		<b>Socio-esthétique</b> <i>(Mon masque rose hydratant)</i> 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](mailto: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**

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
	1 <b>Sophrologie</b> 10h – 11h30	4 <b>Journée Bien être</b> <b>Diététique</b> 14h – 16h
7	8 <b>Réflexologie</b> 10h – 12h	11 <b>Yoga</b> 10h -11h30 <b>Hypnose</b> 14h-16h
14 <b>Yoga</b> 10h -11h30 Salle des Castors	15 <b>Reiki</b> (sur RDV) 9h30 – 12h <b>Diététique</b> 14h – 16h	18 <b>APA*</b> (Pilates 1h) 9h30 – 11h30
21 <b>APA*</b> (Renforcement corps complet + marche) 9h – 11h Salle des Castors	22 <b>APA*</b> (Renforcement haut du corps 1h) 9h15 – 12h15	25 <b>Yoga</b> 10h -11h30
28 <b>Socio-esthétique</b> (Gommage corps aux pépins de fraises) 10h – 11h30 Maison Citoyenne	29 <b>Socio-esthétique</b> (rdv individuel) 9h – 10h30 <b>Socio-esthétique</b> (Mon baume à lèvres rose) 10h45 – 12h15	*APA : Activité Physique Adaptée



Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto: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**

<b>BERCK - Mercredi :</b>	<b>MONTREUIL – Vendredi</b>
<p align="center"><b>2</b></p> <p align="center"><b>Journée Bien être</b></p> <p align="center">APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p align="center"><b>4</b></p> <p align="center"><b>Yoga</b> 10h45 – 12h15</p> <p align="center"><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 - 10h30</p>
<p align="center"><b>9</b></p> <p align="center"><b>Diététique</b> 9h – 11h</p> <p align="center"><b>Yoga</b> 14h – 15h30</p> <p align="center">APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p align="center"><b>11</b></p> <p align="center"><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 - 10h30</p> <p align="center"><b>Sophrologie</b> 14h15-15h15</p> <p align="center"><b>Reiki</b> (sur RDV) 15h15 – 16h15</p>
<p align="center"><b>16</b></p> <p align="center">APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p align="center"><b>18</b></p> <p align="center">APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p>
<p align="center"><b>23</b></p> <p align="center"><b>Socio-esthétique</b> (Mon soin visage) 9h30 – 11h</p> <p align="center"><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 11h - 12h</p>	<p align="center"><b>25</b></p> <p align="center"><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 - 10h30</p> <p align="center"><b>Socio-esthétique</b> (Mon baume à lèvres rose) 14h15 – 15h45</p>
<p align="center"><b>30</b></p> <p align="center">APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	



Octobre  
2024

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

**Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi**

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto: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



3

**Sophrologie**

10h-11h

10

**Réflexologie**

10h – 11h30

17

24

**APA (Activité physique Adaptée)**

**(Pilates + Marche)**

9h30 – 11h30

31

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

**Guînes :**

Mairie 23 Place Foch Rez de  
jardin  
le Lundi

**Vieille Eglise**

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vieille  
Eglise  
le Jeudi

**sur rendez-vous uniquement**

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

<b>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</b>	<b>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jeudi</b>
	<p><b>3</b> <b>Diététique</b> 14h – 16h</p>
<p><b>7</b> <b>APA (Activité physique Adaptée)</b> <i>(Renforcement corps complet + marche)</i> 9h30 – 11h30</p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>14</b> <b>Sophrologie</b> 10h – 11h</p>	<p><b>17</b> <b>APA (Activité physique Adaptée)</b> <i>(Renforcement corps complet + marche)</i> 14h – 16h</p>
<p><b>21</b> <b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>24</b> <b>Sophrologie</b>                  <b>Diététique</b> 10h – 11h30                  14h – 16h</p>
<p><b>28</b></p>	<p><b>31</b> <b>Socio-esthétique</b> <i>(Soin individuel)</i> 10h – 11h30</p>