

**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			2
4 Tricot 9h30-11h30 Diététique 14h - 16h	5 Socio-esthétique (Fabrication crème mains) 10h - 11h30 Yoga 14h - 15h30	7 APA* (Atelier équilibre 1h) 13h - 16h Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h	9 Yoga 10h - 11h30
11 Férialé	12 APA* (Pilates 1h) 9h - 11h	14 Yoga 16h30 - 18h	16 Socio-esthétique (Beauté du regard) 10h-11h30
18 Yoga 10h - 11h30 Café Santé 14h-16h	19	21 Hypnose 9h30-11h30 Reiki (rdv individuel) 14h - 16h30	23 APA* (Marche 1h) 10h - 12h
25 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30 Diététique 9h30 - 11h30 Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h	26 Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h	28 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h APA* (Pilates 1h) 14h - 16h	30 Sophrologie 10h - 11h30

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Novembre
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,

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		1 Férié
4	5 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h Socio-esthétique (Beauté du regard) 14h – 15h30	8 Yoga 10h -11h30 Hypnose 14h-16h
11 Férié	12 Diététique 14h – 16h	15 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h – 12h APA* (Equilibre 1h) 14h – 16h
18 APA* (Equilibre + Marche) 9h – 11h Salle des Castors	19 Sophrologie 9h – 10h15 Reiki (rdv individuel) 10h15 – 12h15 Café Santé 14h-16h	22 APA* (Marche 1h) 9h30 – 11h30
25 Sophrologie 10h – 11h Maison Citoyenne Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	26 APA* (Pilates 1h) 9h15 – 12h15 Diététique 14h – 16h	29 Yoga 10h -11h30 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	
6	<p>Diététique 9h– 11h</p>	<p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p> <p>Socio-esthétique (Beauté du regard) 10h30 – 12h</p>
13	<p>Réflexologie (rdv individuel) 9h – 11h</p>	<p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p> <p>Yoga 10h30 – 12h</p>
20	<p>Yoga 9h30 – 11h</p>	<p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p>
27	<p>Sophrologie 9h30-10h30</p>	<p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p> <p>Sophrologie 14h15-15h15</p> <p>Reiki (rdv individuel) 15h30 – 16h30</p>
<p>Socio-esthétique (rdv individuel) 14h – 15h30</p>			

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

7

Réflexologie
(rdv individuel)
10h – 12h

14

Socio-esthétique
(Rdv individuel)
10h – 11h30

21

APA (Activité physique Adaptée)
(Equilibre + Marche)
9h30 – 11h30

28

Sophrologie
10h-11h

**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

Vieille Eglise

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

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

<p>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</p>	<p>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jeudi</p>
<p>4 Diététique 14h – 16h</p>	<p>7 Socio-esthétique <i>(Colorimétrie)</i> 14h – 15h30</p>
<p>11 Férialé</p>	<p>14 Sophrologie 10h – 11h APA (Activité physique Adaptée) <i>(Pilates + Marche)</i> 14h – 16h</p>
<p>18 Reiki <i>(rdv individuel)</i> 9h30-11h</p>	<p>21 Diététique 14h – 16h</p>
<p>25 APA (Activité physique Adaptée) <i>(Equilibre + Marche)</i> 9h30 – 11h30</p>	<p>28</p>