



Décembre
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

**ATELIERS GRATUITS - Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
<p>2</p> <p>APA* <i>(Renforcement haut du corps 1h)</i> 9h - 11h</p> <p>Socio-esthétique <i>(rdv individuel)</i> 9h30-11h30</p>	<p>3</p> <p>Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 10h – 11h30</p>	<p>5</p> <p>APA* <i>(Marche 1h)</i> 13h - 16h</p>	<p>7</p> <p>Socio-esthétique <i>(Lait corps illuminateur)</i> 10h-11h30</p>
<p>9</p> <p>Tricot 9h30-11h30</p> <p>SOUTIEN Psychologique <i>(rdv individuel)</i> 9h30- 12h30</p> <p>Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 14h – 16h</p>	<p>10 à Boulogne</p> <p>APA* <i>(Equilibre + Marche)</i> 9h - 11h</p> <p>Yoga 14h – 15h30</p>	<p>12</p> <p>Hypnose 9h30-11h30</p> <p>Yoga 16h30 – 18h</p>	<p>14</p> <p>APA* <i>(Bas du corps 1h)</i> 10h - 12h</p>
<p>16</p> <p>APA* <i>(Pilates 1h)</i> 9h - 12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>17</p> <p>Sophrologie 10h-11h</p>	<p>19</p> <p>Sophrologie 10h – 11h30</p> <p>Reiki <i>(rdv individuel)</i> 14h – 16h30</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>21</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p>
<p>23</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p>	<p>24</p> <p>Socio-esthétique <i>(Pose de vernis pour le réveillon)</i> 10h - 11h30</p>	<p>26</p>	<p>28</p>

*APA activité Physique Adaptée





**Décembre
2024**

**ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral -
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**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	
<p>2</p> <p>Reiki 10h-11h30 Maison Citoyenne</p>	<p>3</p> <p>Reiki (rdv individuel) 9h30 – 12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>6</p> <p>Yoga 10h -11h30</p> <p>Hypnose 14h-16h</p>	
<p>9</p> <p>APA* (Haut du corps + marche) 9h – 11h Salle des Castors</p> <p>Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne</p>	<p>10</p> <p>Sophrologie 10h – 11h30</p> <p>Socio- esthétique (Soin visage, je prépare ma peau pour les fêtes) 14h-15h30</p>	<p>13</p> <p>Art Thérapie 9h30 – 11h30</p> <p>APA* (Renforcement Bas du corps 1h) 13h – 16h</p>	
<p>16</p>	<p>17</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>20</p> <p>Yoga 10h -11h30</p>	
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>27</p> <p>*APA : Activité Physique Adaptée</p>	





Décembre
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

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 – Espace Ressources Cancers Littoral -
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

BERCK - Mercredi :

MONTREUIL – Vendredi

<p>4</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 9h – 11h</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p> <p>Diététique 14h– 16h</p>	<p>6</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p> <p>Sophrologie 14h15-15h15 Reiki (rdv individuel) 15h30 – 16h30</p>
<p>11</p> <p>Socio-esthétique (Lait corps illuminateur) 9h30 – 11h</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p> <p>Yoga 14h – 15h30</p>	<p>13</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p> <p>Socio-esthétique (Soin visage, je prépare ma peau pour les fêtes) 10h30 – 12h</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>
<p>18</p> <p>Sophrologie 9h30-10h30</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h</p>	<p>20</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p>
<p>25</p> <p>Férié</p>	<p>27</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30</p>





Décembre
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

Desvres:

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

sur rendez-vous uniquement

**ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

5

Réflexologie
(rdv individuel)
10h – 12h

12

Sophrologie
10h-11h

19

APA (Activité physique Adaptée)
(Haut du corps + Marche)

9h30 – 11h30

26



**ATELIERS GRATUITS - Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**



**Décembre
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 Jeudi

sur rendez-vous uniquement

GUÎNES, Mairie Lundi :	VIEILLE Eglise : Ecopôle – Jeudi
2 Diététique 14h – 16h	5 Sophrologie Diététique 10h – 11h 14h – 16h
9	12
16 Reiki (rdv individuel) 9h30-11h	19 APA (Activité physique Adaptée) (Renforcement corps complet + Marche) 14h – 16h
23 Socio-esthétique (Soin Visage, en beauté pour le réveillon) 10h – 11h30	26

