

*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

03. 21. 99. 34. 66

Boulogne-sur-mer :

3 place Navarin

sur rendez-vous uniquement

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
			1 Yoga 10h – 11h30
3 Diététique 9h – 11h Socio-esthétique (Fabrication déo naturels) 14h-15h30	4	6 APA* (Equilibre 1h) 13h - 16h	8 Socio-esthétique (Conseils mes cosmétiques douceurs) 10h-11h30
10 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	11 Socio-esthétique (Soins des mains) 10h - 11h30	13 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h30-11h30 Yoga 16h30 – 18h	15 APA* (Marche 1h) 10h - 12h
17 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30 Tricot 9h30-11h30	18 APA* (Bas du corps 1h) 9h - 11h	20 Reiki (rdv individuel) 9h – 11h30 Socio-esthétique (rdv individuel) 14h-16h	22 Sophrologie 10h – 11h30
24 APA* (Renforcement musculaire sur chaise) 9h - 12h Diététique 14h – 16h	25 Yoga 14h – 15h30	27 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	

*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

03. 21. 99. 34. 66

Marquise :

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

sur rendez-vous uniquement

Calais :

CPAM 35 rue Descartes

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

sur rendez-vous uniquement

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

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
<p>3</p> <p>Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne</p>	<p>4</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>7</p> <p>Yoga 10h -11h30</p> <p>APA* (Equilibre 1h) 13h – 16h</p>
<p>10</p> <p>APA* (Bas du corps + marche) 9h – 11h Salle des Castors</p>	<p>11</p> <p>APA* (Renforcement musculaire sur chaise) 9h30 – 11h30</p> <p>Diététique (rdv individuel) 14h – 15h30</p>	<p>14</p> <p>Reiki (rdv individuel) 9h – 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 – 12h</p>
<p>17</p> <p>Yoga 10h-11h30 Salle des Castors</p>	<p>18</p> <p>Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h</p> <p>Socio-esthétique (Fabrication crème mains) 14h-15h30</p>	<p>21</p> <p>APA* (Pilates 1h) 9h30 – 11h30</p> <p>Art Thérapie 14h – 16h</p>
<p>24</p> <p>Sophrologie 10h30 – 11h30 Maison Citoyenne</p>	<p>25</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>28</p> <p>Yoga 10h -11h30</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 – Espace Ressources Cancers Littoral -
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

BERCK - Mercredi :		MONTREUIL – Vendredi	
5	APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	7	APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30 Socio-esthétique (Mes cosmétiques douceurs) 10h30 – 12h
12	Socio-esthétique (rdv individuel) 9h – 10h Socio-esthétique (Conseils en image) 10h – 11h	14	APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30
19	Sophrologie 9h30-10h30	21	APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30
26	Diététique 9h– 11h Yoga 14h – 15h30	28	APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30 Yoga 10h30 – 11h30 Diététique 14h15– 16h15

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

6

Sophrologie

11h-12h

13

Réflexologie

(rdv individuel)

10h-12h

20

APA (Activité physique Adaptée)

(Bas du corps + marche)

9h30 – 11h30

27

Socio-esthétique

(rdv individuel)

9h30 – 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 - Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

GUÎNES, Mairie - Lundi :	VIEILLE Eglise : Ecopôle– Jeudi
<p>3</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) (Bas du corps + marche) 9h30 – 11h30</p>	<p>6</p>
<p>10</p> <p>Reiki 14h-16h</p>	<p>13</p> <p>Sophrologie 9h30 – 10h30</p>
<p>17</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>20</p> <p>Socio-esthétique (rdv individuel) 9h30 – 11h Socio-esthétique (Fabrication baume à lèvres) 11h – 12h Diététique 14h – 16h</p>
<p>24</p> <p>Socio-esthétique (rdv individuel) 14h – 16h</p>	<p>27</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) (Bas du corps + marche) 14h – 16h</p>