



Avril  
2025

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

## \*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

## Boulogne-sur-mer :

**3 place Navarin  
du Lundi au vendredi – samedi matin  
sur rendez-vous uniquement**

## Le Portel :

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



Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
<b>Lundi :</b>	<b>Mardi :</b>	<b>Jeudi :</b>	<b>Samedi</b>
	1 <b>APA*</b> (renfo musculaire en duo) 9h - 11h	3 <b>Réflexologie</b> (rdv individuel) 10h – 12h	5 <b>Yoga</b> 10h – 11h30
7 <b>Tricot</b> 9h30-11h30	8 <b>Sophrologie</b> (rdv individuel) 14h – 16h15	10 <b>Yoga</b> 16h30 – 18h	12 <b>APA*</b> (Marche 1h) 10h - 12h
14 <b>Diététique</b> 9h30 – 11h30	15 <b>Socio-esthétique</b> (rdv individuel) 10h-12h  <b>APA*</b> (renfo haut du corps) 13h - 16h	17 <b>Socio-esthétique</b> (rdv individuel) 14h-16h	19 <b>Sophrologie</b> 10h – 11h30
21 <b>Férié</b>	22 <b>Socio-esthétique</b> (Fabrication d'un gommage doux) 10h - 11h30	24 <b>APA*</b> (renfo musculaire 16h30 – 18h en duo) 14h - 16h	26 <b>Socio-esthétique</b> (Conseil soin et maquillage sourcils) 10h-11h30
28 <b>SOUTIEN</b> <b>Psychologique</b> (rdv individuel) 9h30- 12h30	29 <b>APA*</b> (pilates) 9h - 12h	<b>Sophrologie</b> 11h – 12h	
<b>Réflexologie</b> (rdv individuel) 14h – 16h	<b>Diététique</b> 14h – 16h		



Avril  
2025

Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnées :**

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 – Espace Ressources Cancers Littoral -  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**BERCK - Mercredi :**

2  
**Sophrologie**  
9h30-10h30      **APA (Activité  
physique Adaptée)**  
11h - 12h

9  
**Diététique**  
9h – 11h      **APA (Activité  
physique Adaptée)**  
11h - 12h

16

**MONTREUIL – Vendredi**

4  
**APA (Activité physique  
Adaptée)**  
9h30 - 10h30      **Yoga**  
10h30 – 11h30

11  
**APA (Activité  
physique Adaptée)**  
9h30 - 10h30      **Socio-esthétique**  
(*Conseil soin et  
maquillage sourcils*)  
10h30 – 12h

18

**APA (Activité  
physique  
Adaptée)**  
9h30 - 10h30      **Sophrologie**  
14h15-15h15  
**Sophrologie**  
(rdv individuel)  
15h30-16h30

23

**APA (Activité  
physique  
Adaptée)**  
11h - 12h      **Socio-esthétique**  
(*Soins des ongles*)  
14h – 15h30

25

**APA (Activité physique Adaptée)**  
9h30 - 10h30

30

**APA (Activité  
physique Adaptée)**  
11h - 12h      **Yoga**  
14h – 15h30



Avril  
2025

## 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**

## 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

<p><b>Marquise</b> <b>Lundi</b></p>	<p><b>Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi</b></p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Yoga</b> 10h-11h30 Salle des Castors</p>	<p><b>3</b></p>
<p><b>14</b></p> <p><b>APA*</b> ( renfo+marche ) 9h – 11h Salle des Castors</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 10h30 – 11h30 Maison Citoyenne</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Férié</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h Maison Citoyenne</p> <p><b>APA*</b> (<i>renforcement musculaire en duo + marche</i>) 9h – 10h30</p> <p><b>Socio-esthétique</b> (<i>rdv individuel</i>) 10h30 – 12h</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>Socio-esthétique</b> (<i>rdv individuel</i>) 9h30-11h30 Maison Citoyenne</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Réflexologie</b> (<i>rdv individuel</i>) 10h-12h</p>