



Planning des activités Mars 2019

Activités GRATUITES pour les personnes inscrites
Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE
et 35, rue de la commune de Paris 59760 GRANDE-SYNTHE
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



VENDREDI 1

APA (Activité Physique Adaptée)
9h00 à 10h30

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques "maison" à base d'argiles" 14h00 à 16h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) RDV diététique individuels L'après-midi sur RDV Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Atelier Socio Esthétique "Epiilations sous toutes ses formes" 14h00 à 16h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h30 (Zumba) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous

Retrouvez nous sur Facebook : [erc.flendremaritime](https://www.facebook.com/erc.flendremaritime)
 et sur notre blog : cancer-esl.blogspot.com