

Planning des activités Avril 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-SYNTHÉ
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
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 "Conseil en image" 14h00 à 16h00
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
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 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
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 "Maquillage de printemps" 14h00 à 16h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
FERIE	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 Atelier Socio Esthétique "Maquillage de printemps" 14h00 à 16h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 29	MARDI 30			
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) Atelier Diététique (Maison de Quartier des Glacis) 14h00 à 16h00 Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00			

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