

# Planning des activités ERC St Omer Juillet 2019



**Activités GRATUITES pour les personnes inscrites**  
**Espace Ressources Cancers :**  
**Quartier Foch, Rue du quartier de la Cavalerie 62500 Saint-Omer**  
**Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.27.97.34**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
	<b>Qi Gong (Salle de Judo)</b> 9h30 à 10h30  <b>Groupe de parole</b> 14h00 à 15h30	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 14h00 à 15h30 ▲	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>RDV diététique</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>Marche nordique</b> 9h30 à 11h00 ▲
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
	<b>Qi Gong (Salle de Judo)</b> 9h30 à 10h30	<b>Marche nordique</b> 9h30 à 11h00	<b>Permanence coordinatrice</b> <b>Soutien psychologique</b> Le matin sur rendez-vous <b>Soins socio-esthétique</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h30 à 11h00
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 10h00 à 11h30	<b>Qi Gong (Salle de Judo)</b> 9h30 à 10h30	<b>Marche nordique</b> 9h30 à 11h00	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>Atelier diététique</b> 14h00 à 16h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h30 à 11h00
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 10h00 à 11h30	<b>Qi Gong (Salle de Judo)</b> 9h30 à 10h30	<b>Marche nordique</b> 9h30 à 11h00	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>Soins socio-esthétique</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h30 à 11h00
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 10h00 à 11h30	<b>Qi Gong (Salle de Judo)</b> 9h30 à 10h30	<b>Marche nordique</b> 9h30 à 11h00		

Retrouvez nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral