

Planning des activités Juillet 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



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>RDV diététique individuels L'après-midi sur RDV</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p> <p>Atelier Socio Esthétique "Eaux florales, bien-être au naturel" 14h00 à 16h00</p>
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p> <p>Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous</p>
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p> <p>Atelier Socio Esthétique "Beauté des pieds au cœur de l'été" 14h00 à 16h00</p>
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p>
LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h30 (Zumba)</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>		

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral