Planning des activités Juin 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









3 P. D.
Car Car
1.534 1.174 1.11

LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)
9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie		10h30 à 12h00		Atelier Socio Esthétique
14h00 à 15h00	Marche nordique avec DK pulse		Marche nordique avec DK pulse	"L'hydratation sous toutes ses forme
15h00 à 16h00	18h30 à 20h00	Marche nordique lente avec DK pulse	18h30 à 20h00	14h00 à 16h00
16h30 à 17h30 (Grande-Synthe)		9h00 à 10h15		Soutien psychologique
Marche/activité plein air avec DK pulse				L'après-midi sur rendez-vous
14h00 à 15h30				
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)
	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
	Soins socio-esthétiques individuels	10h30 à 12h00		
	L'après-midi sur rendez-vous		Marche nordique avec DK pulse	
FERIE	RDV diététique individuels	Marche nordique lente avec DK pulse	18h30 à 20h00	
	L'après-midi sur RDV	9h00 à 10h15		
	Marche nordique avec DK pulse			
	18h30 à 20h00			
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)
9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie		10h30 à 12h00		Atelier Socio Esthétique
14h00 à 15h00	Marche nordique avec DK pulse		Marche nordique avec DK pulse	"Création de cosmétiques maison
15h00 à 16h00	18h30 à 20h00	Marche nordique lente avec DK pulse	18h30 à 20h00	économiques et naturels"
16h30 à 17h30 (Grande-Synthe)		9h00 à 10h15		14h00 à 16h00
Marche/activité plein air avec DK pulse				Soutien psychologique
14h00 à 15h30				L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)
9h00 à 10h30	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	10h00 à 11h30 (Zumba)	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie	Soins socio-esthétiques individuels			
14h00 à 15h00	L'après-midi sur rendez-vous	Marche nordique lente avec DK pulse	Marche nordique avec DK pulse	
1-1100 G 151100	·	•	18h30 à 20h00	
15h00 à 16h00	Marche nordique avec DK pulse	9h00 à 10h15	101130 0 201100	
	Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	9000 a 10015	151150 4 251160	
15h00 à 16h00	•	9000 a 10012	101150 d 201100	

Retrouvez-nous sur Facebook: @Espacesantedulittoral