

# 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](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
<b>Marche nordique avec DK pulse</b> 9h00 à 10h30 <b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) <b>Marche/activité plein air avec DK pulse</b> 14h00 à 15h30	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00  <b>Marche nordique lente avec DK pulse</b> 9h00 à 10h15	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 <b>Atelier Socio Esthétique</b> <b>"L'hydratation sous toutes ses formes"</b> 14h00 à 16h00 <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
<b>FERIE</b>	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) <b>Soins socio-esthétiques individuels</b> L'après-midi sur rendez-vous <b>RDV diététique individuels</b> L'après-midi sur RDV <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00  <b>Marche nordique lente avec DK pulse</b> 9h00 à 10h15	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 <b>Atelier Socio Esthétique</b> <b>"Création de cosmétiques maison économiques et naturels"</b> 14h00 à 16h00 <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
<b>Marche nordique avec DK pulse</b> 9h00 à 10h30 <b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) <b>Marche/activité plein air avec DK pulse</b> 14h00 à 15h30	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00  <b>Marche nordique lente avec DK pulse</b> 9h00 à 10h15	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30 <b>Atelier Socio Esthétique</b> <b>"Création de cosmétiques maison économiques et naturels"</b> 14h00 à 16h00 <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
<b>Marche nordique avec DK pulse</b> 9h00 à 10h30 <b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h30 à 17h30 (Grande-Synthe) <b>Marche/activité plein air avec DK pulse</b> 14h00 à 15h30	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) <b>Soins socio-esthétiques individuels</b> L'après-midi sur rendez-vous <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h00 à 11h30 (Zumba)  <b>Marche nordique lente avec DK pulse</b> 9h00 à 10h15	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)  <b>Marche nordique avec DK pulse</b> 18h30 à 20h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h30

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral