

# Planning des activités ERC St Omer Janvier 2020



**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 03.28.66.34.73**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



Bonne Année 2020

MERCREDI 1 JEUDI 2 VENDREDI 3

APA (Activité Physique Adaptée)  
9h30 à 11h00

FERIE

LUNDI 6 MARDI 7 MERCREDI 8 JEUDI 9 VENDREDI 10

Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30  Groupe de paroles 14h00 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence coordinatrice Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Soins socio-esthétiques L'après-midi sur rendez-vous Café parlotte 14h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
---	--	---------------------------------	--	---

LUNDI 13 MARDI 14 MERCREDI 15 JEUDI 16 VENDREDI 17

Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence coordinatrice  RDV diététique L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
---	--	---------------------------------	--	---

LUNDI 20 MARDI 21 MERCREDI 22 JEUDI 23 VENDREDI 24

Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence coordinatrice  Soins socio-esthétiques L'après-midi sur rendez-vous Café parlotte 14h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
---	--	---------------------------------	---	---

LUNDI 27 MARDI 28 MERCREDI 29 JEUDI 30 VENDREDI 31

Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence coordinatrice  Atelier diététique 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
---	--	---------------------------------	---	---

**Salle de Judo : 171 ter rue de Théroouanne à Saint-Omer**  
**Maison de Quartier Saint Exupéry : rue Saint-Exupéry à Saint-Omer**