



Planning des activités Août 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 5		MARDI 6		MERCREDI 7		JEUDI 8		VENDREDI 9	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00			
LUNDI 12		MARDI 13		MERCREDI 14		JEUDI 15		VENDREDI 16	
FERME		FERME		FERME		FERIE		FERME	
LUNDI 19		MARDI 20		MERCREDI 21		JEUDI 22		VENDREDI 23	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 10h30 à 12h00		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00			
LUNDI 26		MARDI 27		MERCREDI 28		JEUDI 29		VENDREDI 30	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h30 (Zumba)		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00			
Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30									

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral