

Planning des activités Septembre 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 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 ? 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 RDV diététique individuels L'après-midi sur RDV Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30? 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" 14h00 à 16h00
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30? 10h30 à 12h00 Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 10h00 à 11h30 (Zumba) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15	APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Atelier Socio Esthétique "Soin des mains" 14h00 à 16h00
LUNDI 30				
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h30 à 11h30 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30				

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral