

Planning des activités ERC St Omer Octobre 2019



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 03.28.27.97.34
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4	
Qi Gong (Salle de Judo) 9h30 à 10h30 Groupe de parole 14h00 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous RDV diététique L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00	
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 9h30 à 10h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi Soins socio-esthétique L'après-midi sur rendez-vous Café parlotte 14h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 9h30 à 10h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC <u>au CHRSO</u> Atelier diététique 13h30 à 15h30 △	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
Sophrologie (à l'ERC) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 9h30 à 10h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi Soins socio-esthétique L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	
Sophrologie (à l'ERC) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 9h30 à 10h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi Café parlotte 14h30 à 16h30	

Retrouvez nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral