

Planning des activités Octobre 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



MARDI 1		MERCREDI 2		JEUDI 3		VENDREDI 4			
APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00		APA (Activité Physique Adaptée) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 Atelier Socio Esthétique "Huiles essentielles, bien-être au naturel" 14h00 à 16h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous			
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 7		MARDI 8		MERCREDI 9		JEUDI 10		VENDREDI 11	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (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	
LUNDI 14		MARDI 15		MERCREDI 16		JEUDI 17		VENDREDI 18	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (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) RDV diététique individuels L'après-midi sur RDV 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 "Création de cosmétiques maison avec les huiles essentielles" 14h00 à 16h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 21		MARDI 22		MERCREDI 23		JEUDI 24		VENDREDI 25	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (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	
LUNDI 28		MARDI 29		MERCREDI 30		JEUDI 31			
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (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) 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			

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral