

Planning des activités ERC Janvier 2020



Bonne Année 2020

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 03.28.66.34.73 ou 03.28.27.97.34
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



LUNDI 6		MARDI 7		MERCREDI 8		JEUDI 9		VENDREDI 10	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 15		JEUDI 16		VENDREDI 17	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) RDV diététique individuels L'après-midi sur RDV 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 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
LUNDI 20		MARDI 21		MERCREDI 22		JEUDI 23		VENDREDI 24	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29		JEUDI 30		VENDREDI 31	
Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30		APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (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 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15		APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison à base d'argile" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00		APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00 (Zumba)	

Retrouvez nous sur Facebook : erc.flandremaritime
 et sur notre blog : cancer-esl.blogspot.com