

Planning des activités Novembre 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-SYNTHÉ
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



VENDREDI 1

FERIE

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
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) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 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 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds à l'approche de l'hiver" 14h00 à 16h00
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
FERIE	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) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 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 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison à base d'argile, économique et naturel" 14h00 à 16h00
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
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 Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 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 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison à base d'argile, économique et naturel" 14h00 à 16h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
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) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) 10h00 à 11h30 (Zumba) 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

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral