

# Planning des activités Mars 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-SYNTHÉ**  
**Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00</p> <p>8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p> <p>Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous</p>
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00</p> <p>8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques "maison" à base d'argile" 10h00 à 12h00</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30</p>
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>RDV diététique individuels l'après-midi sur RDV</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00</p> <p>8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous</p>
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00</p> <p>8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche nordique lente avec DK pulse 9h00 à 10h15</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Atelier Socio Esthétique "Épilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00 (Zumba)</p>
LUNDI 30	MARDI 31			
<p>Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30</p> <p>Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00</p> <p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30</p>	<p>APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)</p> <p>Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous</p> <p>Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00</p>			

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral