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-SYNTHE Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73 par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr









Cancers				Hauts-de-France
LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée
9h00 à 10h30	13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie	15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	10h30 à 12h00	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	555 & 101130
	13113 a 101143 (Grande-Synthe)	8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	10113 a 111143 (Grande-Synthe)	Soutien psychologique
10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)	Adams by a self-residence BK and a		Manufacture PK and a	
14h00 à 15h00	Marche nordique avec DK pulse	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	Marche nordique avec DK pulse	L'après-midi sur rendez-vous
15h00 à 16h00	18h30 à 20h00		18h30 à 20h00	
APA (Activité Physique Adaptée)		Marche nordique lente avec DK pulse		
13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)		9h00 à 10h15		
15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)				
Marche/activité plein air avec DK pulse				
14h00 à 15h30				
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée
9h00 à 10h30	13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie	15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	10h30 à 12h00	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	
10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)		8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)		
14h00 à 15h00	Soins socio-esthétiques individuels	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	Atelier Socio Esthétique	
15h00 à 16h00	L'après-midi sur rendez-vous		"Création de cosmétiques "maison" à base	
APA (Activité Physique Adaptée)	- P	Marche nordique lente avec DK pulse	d'argile"	
13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	Marche nordique avec DK pulse	9h00 à 10h15	10h00 à 12h00	
15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	18h30 à 20h00	51100 & 101113	20.100 0 121100	
Marche/activité plein air avec DK pulse	101130 a 201100		Marche nordique avec DK pulse	
14h00 à 15h30				
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	18h30 à 20h00 JEUDI 19	VENDREDI 20
Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée
9h00 à 10h30	13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30	8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	9h00 à 10h30
Sophrologie	15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	10h30 à 12h00	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	
10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)		8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)		
14h00 à 15h00	RDV diététique individuels	10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	Marche nordique avec DK pulse	Soutien psychologique
15h00 à 16h00	l'après-midi sur RDV		18h30 à 20h00	L'après-midi sur rendez-vous
APA (Activité Physique Adaptée)		Marche nordique lente avec DK pulse		
13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	Marche nordique avec DK pulse	9h00 à 10h15		
15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	18h30 à 20h00			
Marche/activité plein air avec DK pulse				
	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
14h00 à 15h30 LUNDI 23	MARDI 24 APA (Activité Physique Adaptée)	MERCREDI 25 APA (Activité Physique Adaptée)		VENDREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique	APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 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)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes"	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 8H45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8H45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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 LUNDI 30	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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 15h45 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée)	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 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 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 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 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
14h00 à 15h30 LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche /activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30 LUNDI 30 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 nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe)	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 Sophrologie 10h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche/activité plein air avec DK pulse 14h00 à 15h30 LUNDI 30 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 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	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée
LUNDI 23 Marche nordique avec DK pulse 9h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 11h00 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 Sophrologie 10h00 à 10h30 Sophrologie 10h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée)	APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Marche nordique avec DK pulse 18h30 à 20h00 MARDI 31 APA (Activité Physique Adaptée) 13h45 à 15h15 (Grande-Synthe) 15h15 à 16h45 (Grande-Synthe) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	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	APA (Activité Physique Adaptée) 8h45 à 10h15 (Grande-Synthe) 10h15 à 11h45 (Grande-Synthe) Atelier Socio Esthétique "Epilations sous toutes ses formes" 10h00 à 12h00 Marche nordique avec DK pulse	APA (Activité Physique Adaptée