

# Planning des activités Juin 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 : [espaceresourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceresourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
<b>FERIE</b>		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> En extérieur 9h00 à 10h00 (Marche) 10h00 à 11h00 (Marche) 11h00 à 12h00 (Renforcement musculaire)		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> En extérieur 9h30 à 10h30 (Renforcement musculaire)
LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
<b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	<b>RDV diététique individuel</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00	<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Nettoyage de printemps" 10h00 à 12h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00  <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
<b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00
LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00	<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Protections solaires" 10h00 à 12h00	<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> Activité plein air, variable selon le temps 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00  <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 29	MARDI 30			
<b>Sophrologie</b> 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	<b>RDV diététique individuel</b> L'après-midi sur rendez-vous			

**Attention : Planning sous réserve de modification en fonction de l'actualité**