

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



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

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