

# Planning des activités ERC St Omer Septembre 2020



**Activités GRATUITES pour les personnes inscrites**  
**Espace Ressources Cancers :**  
**Quartier Foch, Rue du quartier de la Cavalerie 62500 Saint-Omer**  
**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)**



MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENREDI 4	
<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h30  <b>Groupe de paroles de la Ligue contre le Cancer</b> 14h00 à 15h30	<b>APA en séances en extérieur (marche)</b> 9h30 à 11h		<b>APA (activité plein air : renforcement musculaire)</b> 9h30 à 11h	
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENREDI 11
	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h30	<b>APA en séances en extérieur (marche)</b> 9h30 à 11h		<b>APA (activité plein air : renforcement musculaire)</b> 9h30 à 11h
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENREDI 18
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h30	<b>APA en séances en extérieur (marche)</b> 9h30 à 11h	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>RDV diététique</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>APA (activité plein air : renforcement musculaire)</b> 9h30 à 11h
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENREDI 25
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h30	<b>APA en séances en extérieur (marche)</b> 9h30 à 11h	<b>Permanence coordinatrice</b>	<b>APA (activité plein air : renforcement musculaire)</b> 9h30 à 11h  <b>Soutien psychologique</b> L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30		
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h30	<b>APA en séances en extérieur (marche)</b> 9h30 à 11h		

**Base nautique : Rue du Berry, 62510 Arques**