

# Planning des activités ERC St Omer Janvier 2021



**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)**



VENDREDI 1

**FERIE**

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h05 15h10 à 15h45	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00	<b>Permanence coordinatrice</b>	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h05 15h10 à 15h45	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>RDV diététique</b> L'après-midi sur rendez-vous	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h05 15h10 à 15h45	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00	<b>Permanence coordinatrice</b>  <b>Réflexologie</b> Le matin sur rendez-vous <b>Atelier thématique alimentation</b> 14h00 à 16h00	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
<b>Sophrologie (à l'ERC)</b> 9h30 à 10h45 11h00 à 12h15	<b>Qi Gong (Base nautique)</b> 14h30 à 15h05 15h10 à 15h45	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00	<b>Permanence coordinatrice</b> <b>Réflexologie</b> Le matin sur rendez-vous <b>Atelier socio-esthétique</b> "Soins des mains" 14h00 à 16h00	<b>APA (en salle)</b> 9h30-11h00

**Salle de Judo : 171 ter rue de Théroouanne à Saint-Omer**  
**Maison de Quartier Saint Exupéry : rue Saint-Exupéry à Saint-Omer**