

Planning des activités ERC Janvier 2021



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-SYNTHÉ
Inscription à l'ERC par Téléphone 03.28.66.34.73 ou 03.28.27.97.34
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



VENDREDI 1

FERIE

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	RDV diététique individuel Le matin sur rendez-vous Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques "maison", économique et naturel" 9h45 à 11h45	APA (Activité Physique Adaptée) 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Atelier diététique "Cuisiner les légumes secs et manger équilibré sans viande" 9h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "NOUVEAU : Bien-être et automassage" 9h45 à 11h45	APA (Activité Physique Adaptée) 9h45 à 10h45 11h00 à 12h00

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral