

# Planning des activités ERC Mars 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-SYNTHE**  
**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)**



| LUNDI 1                                       | MARDI 2   | MERCREDI 3   | JEUDI 4   | VENDREDI 5  |
|---|---|--|---|---|
|   |   | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h00 à 9h45<br>10h00 à 10h45<br>11h00 à 11h45 | Atelier Socio Esthétique<br>"Huiles essentielles, bien-être au naturel"<br>9h45 à 11h45                     | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h45 à 10h45<br>11h00 à 12h00  |
| LUNDI 8                                       | MARDI 9   | MERCREDI 10  | JEUDI 11  | VENDREDI 12   |
| Sophrologie<br>14h00 à 15h00<br>15h15 à 16h15 | Soins socio-esthétiques individuels<br>L'après-midi sur rendez-vous<br><br>Yoga<br>10h00 à 10h40 (doux)<br>11h00 à 11h40 (dynamique)<br>13h40 à 14h20 (dynamique)<br>14h30 à 15h10 (doux)<br>15h20 à 16h00 (dynamique)<br>16h10 à 16h50 (doux)  | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h00 à 9h45<br>10h00 à 10h45<br>11h00 à 11h45 |   | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h45 à 10h45<br>11h00 à 12h00  |
| LUNDI 15                                      | MARDI 16  | MERCREDI 17  | JEUDI 18  | VENDREDI 19   |
|   | RDV diététique individuel<br>Le matin sur rendez-vous<br><br>Yoga<br>10h00 à 10h40 (doux)<br>11h00 à 11h40 (dynamique)<br>13h40 à 14h20 (dynamique)<br>14h30 à 15h10 (doux)<br>15h20 à 16h00 (dynamique)<br>16h10 à 16h50 (doux)  | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h00 à 9h45<br>10h00 à 10h45<br>11h00 à 11h45 |   | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h45 à 10h45<br>11h00 à 12h00<br><br>Soutien psychologique<br>L'après-midi sur rendez-vous |
| LUNDI 22                                      | MARDI 23  | MERCREDI 24  | JEUDI 25  | VENDREDI 26   |
| Sophrologie<br>14h00 à 15h00<br>15h15 à 16h15 | Atelier diététique<br>"Idée recettes légères pour vos desserts"<br>9h30 à 11h30<br><br>Soins socio-esthétiques individuels<br>L'après-midi sur rendez-vous<br><br>Yoga<br>10h00 à 10h40 (doux)<br>11h00 à 11h40 (dynamique)<br>13h40 à 14h20 (dynamique)<br>14h30 à 15h10 (doux)<br>15h20 à 16h00 (dynamique)<br>16h10 à 16h50 (doux) | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h00 à 9h45<br>10h00 à 10h45<br>11h00 à 11h45 | Atelier Socio Esthétique<br>"Création de cosmétiques "maison" avec les huiles essentielles"<br>9h45 à 11h45 | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h45 à 10h45<br>11h00 à 12h00  |
| LUNDI 29                                      | MARDI 30  | MERCREDI 31  |   |   |
| Sophrologie<br>14h00 à 15h00<br>15h15 à 16h15 | Yoga<br>10h00 à 10h40 (doux)<br>11h00 à 11h40 (dynamique)<br>13h40 à 14h20 (dynamique)<br>14h30 à 15h10 (doux)<br>15h20 à 16h00 (dynamique)<br>16h10 à 16h50 (doux)   | APA (Activité Physique Adaptée)<br>9h00 à 9h45<br>10h00 à 10h45<br>11h00 à 11h45 |   |   |



Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral