

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



Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral