

Planning des activités ERC Avril 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



LUNDI 5		MARDI 6		MERCREDI 7		JEUDI 8		VENDREDI 9	
FERIE		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 "Nettoyage de printemps ! Faire ses produits ménagers soi-même" 9h45 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Atelier diététique "Labels, logos : s'y repérer, lesquels privilégier?" 9h30 à 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45				Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 12		MARDI 13		MERCREDI 14		JEUDI 15		VENDREDI 16	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Atelier diététique "Labels, logos : s'y repérer, lesquels privilégier?" 9h30 à 11h30		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45				Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		RDV diététique individuel Le matin sur rendez-vous		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		Atelier Socio Esthétique "Eaux florales, bien être au naturel" 9h45 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)					
LUNDI 19		MARDI 20		MERCREDI 21		JEUDI 22		VENDREDI 23	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)					
LUNDI 26		MARDI 27		MERCREDI 28		JEUDI 29		VENDREDI 30	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)		Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)				Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral