## Planning des activités ERC Mai 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 3	MARDI 4	MERCREDI 5	JEUDI 6	VENDREDI 7
phrologie		Soins socio-esthétiques individuels	APA (Activité Physique Adaptée)		APA (Activité Physique Adaptée)
lh00 à 15h00		L'après-midi sur rendez-vous	9h00 à 9h45		9h00 à 9h45
15h15 à 16h15			10h00 à 10h45		10h00 à 10h45
		Yoga	11h00 à 11h45		11h00 à 11h45
		10h00 à 10h50 (doux)			
		11h00 à 11h50 (dynamique)			
		13h40 à 14h30 (dynamique)			
		14h40 à 15h30 (doux)			
		15h40 à 16h30 (dynamique)			
	LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
ophrologie		Atelier diététique	APA (Activité Physique Adaptée)		
4h00 à 15h00		"Choisir ses aliments avec les scores et indices de			
15h15 à 16h15		notation et avec les applis de scan pour	10h00 à 10h45		
		smartphone"	11h00 à 11h45		
		9h30 à 11h30			
				FERIE	PONT
		Yoga		LEVIE	PUNI
		10h00 à 10h50 (doux)			
		11h00 à 11h50 (dynamique)			
		13h40 à 14h30 (dynamique)			
		14h40 à 15h30 (doux)			
		15h40 à 16h30 (dynamique)			
	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
ophrologie		RDV diététique individuel	APA (Activité Physique Adaptée)	Atelier Socio Esthétique	APA (Activité Physique Adaptée)
4h00 à 15h00		Le matin sur rendez-vous	9h00 à 9h45	"Protections solaires pour un été en toute	9h00 à 9h45
15h15 à 16h15			10h00 à 10h45	sécurité"	10h00 à 10h45
		Soins socio-esthétiques individuels	11h00 à 11h45	9h45 à 11h45	11h00 à 11h45
		L'après-midi sur rendez-vous			
					Soutien psychologique
		Yoga			Le matin sur rendez-vous
		10h00 à 10h50 (doux)			
		11h00 à 11h50 (dynamique)			
		13h40 à 14h30 (dynamique)			
		14h40 à 15h30 (doux)			
		15h40 à 16h30 (dynamique)			
	LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
		Yoga	APA (Activité Physique Adaptée)	Atelier Socio Esthétique	APA (Activité Physique Adaptée)
		10h00 à 10h50 (doux)	9h00 à 9h45	"Soin des pieds à l'approche de l'été"	9h00 à 9h45
		11h00 à 11h50 (dynamique)	10h00 à 10h45	9h45 à 11h45	10h00 à 10h45
			11h00 à 11h45		11h00 à 11h45
	FERIE	13h40 à 14h30 (dynamique)	111100 8 111143		
	FERIE	13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux)	111100 & 111143		
	FERIE		11100 a 11143		Soutien psychologique
	FERIE	14h40 à 15h30 (doux)	11100 8 11143		Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
		14h40 à 15h30 (doux)	11100 8 11143		· · · · ·
, sabra logio	FERIE	14h40 à 15h30 (doux)	THIO STITES		· · · · ·
phrologie		14h40 à 15h30 (doux)	THIO & THIO		

15h15 à 16h15

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral