

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
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 10	MARDI 11	MERCREDI 12	JEUDI 13	VENDREDI 14
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Atelier diététique "Choisir ses aliments avec les scores et indices de notation et avec les applis de scan pour smartphone" 9h30 à 11h30 Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	FERIE	PONT
LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
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 Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Protections solaires pour un été en toute sécurité" 9h45 à 11h45	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous
LUNDI 24	MARDI 25	MERCREDI 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
FERIE	Yoga 10h00 à 10h50 (doux) 11h00 à 11h50 (dynamique) 13h40 à 14h30 (dynamique) 14h40 à 15h30 (doux) 15h40 à 16h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Soin des pieds à l'approche de l'été" 9h45 à 11h45	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 31				
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15				

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral