

Planning des activités ERC Juin 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



MARDI 1		MERCREDI 2		JEUDI 3		VENDREDI 4			
Yoga		APA (Activité Physique Adaptée)		Marche Nordique		APA (Activité Physique Adaptée)			
10h00 à 10h50 (doux)		9h00 à 9h45		14h00 à 15h00		9h00 à 9h45			
11h00 à 11h50 (dynamique)		10h00 à 10h45				10h00 à 10h45			
13h40 à 14h30 (dynamique)		11h00 à 11h45		Marche lente		11h00 à 11h45			
14h40 à 15h30 (doux)				15h30 à 16h30					
15h40 à 16h30 (dynamique)									
LUNDI 7		MARDI 8		MERCREDI 9		JEUDI 10		VENDREDI 11	
Sophrologie		Atelier diététique		APA (Activité Physique Adaptée)		Marche Nordique		APA (Activité Physique Adaptée)	
14h00 à 15h00		"Des recettes saines pour l'été"		9h00 à 9h45		14h00 à 15h00		9h00 à 9h45	
15h15 à 16h15		9h30 à 11h30		10h00 à 10h45		Marche lente		10h00 à 10h45	
				11h00 à 11h45		15h30 à 16h30		11h00 à 11h45	
								Soutien psychologique	
								L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 14		MARDI 15		MERCREDI 16		JEUDI 17		VENDREDI 18	
Sophrologie		RDV diététique individuel		APA (Activité Physique Adaptée)		Atelier Socio Esthétique		APA (Activité Physique Adaptée)	
14h00 à 15h00		Le matin sur rendez-vous		9h00 à 9h45		"L'épilation sous toutes ses formes"		9h00 à 9h45	
15h15 à 16h15				10h00 à 10h45		9h45 à 11h45		10h00 à 10h45	
		Soins socio-esthétiques individuels		11h00 à 11h45		Marche Nordique		11h00 à 11h45	
		L'après-midi sur rendez-vous				14h00 à 15h00			
		Yoga				Marche lente			
		10h00 à 10h50 (doux)				15h30 à 16h30			
		11h00 à 11h50 (dynamique)							
		13h40 à 14h30 (dynamique)							
		14h40 à 15h30 (doux)							
		15h40 à 16h30 (dynamique)							
LUNDI 21		MARDI 22		MERCREDI 23		JEUDI 24		VENDREDI 25	
Sophrologie				APA (Activité Physique Adaptée)		Atelier Socio Esthétique		APA (Activité Physique Adaptée)	
14h00 à 15h00				9h00 à 9h45		"Découvertes des argiles et création de		9h00 à 9h45	
15h15 à 16h15				10h00 à 10h45		cosmétiques maison"		10h00 à 10h45	
				11h00 à 11h45		9h45 à 11h45		11h00 à 11h45	
Yoga						Marche Nordique		Soutien psychologique	
10h00 à 10h50 (doux)						14h00 à 15h00		L'après-midi sur rendez-vous	
11h00 à 11h50 (dynamique)						Marche lente			
13h40 à 14h30 (dynamique)						15h30 à 16h30			
14h40 à 15h30 (doux)									
15h40 à 16h30 (dynamique)									
LUNDI 28		MARDI 29		MERCREDI 30					
Sophrologie		Soins socio-esthétiques individuels		APA (Activité Physique Adaptée)					
14h00 à 15h00		L'après-midi sur rendez-vous		9h00 à 9h45					
15h15 à 16h15				10h00 à 10h45					
				11h00 à 11h45					
		Yoga							
		10h00 à 10h50 (doux)							
		11h00 à 11h50 (dynamique)							
		13h40 à 14h30 (dynamique)							
		14h40 à 15h30 (doux)							
		15h40 à 16h30 (dynamique)							

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral