

Planning des activités Septembre 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-SYNTHÉ
Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



| MERCREDI 1 | | JEUDI 2 | | VENDREDI 3 | |
|---|--|--|--|---|--|
| APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 | | Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30 | | APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous | |
| LUNDI 6 | | MARDI 7 | | MERCREDI 8 | |
| Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 | | Atelier diététique "Idées reçues sur l'alimentation" 9h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) | | APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30 | |
| LUNDI 13 | | MARDI 14 | | MERCREDI 15 | |
| | | | | APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 | |
| LUNDI 20 | | MARDI 21 | | MERCREDI 22 | |
| 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 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) | | APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30 | |
| LUNDI 27 | | MARDI 28 | | MERCREDI 29 | |
| Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 | | Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) | | APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 | |
| | | | | JEUDI 30 | |
| | | | | Atelier Socio Esthétique "Découverte des huiles végétales, bien-être et automassage" 9h45 à 11h45 Marche Nordique 14h00 à 15h00 Marche lente 15h30 à 16h30 | |

Retrouvez-nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral