

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Contacts pour inscriptions aux ateliers :

Coordonnatrices :
 Florence Lanoy et Caroline PETITPRE
erc.littoral@gmail.com
 03. 21. 99. 34. 66
 06. 19. 10. 15. 83

Secrétariat
 Du lundi au samedi de 8h45 à 12h45
secretariat.erc.littoral@gmail.com
 03. 21. 99. 34. 65

Boulogne-sur-mer :

3 place Navarin
 8h45-12h45 et 12h45 - 17h15
 du **Lundi** au **Samedi matin**

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue Georges Honoré
 Le **mardi**, 9h30-12h ; 14h-16h30,
sur rendez-vous uniquement



Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
1 Férié	2 Sophrologie 10h – 11h	4 Yoga 14h – 15h30	6 Yoga 10h – 11h30
8 APA*(en salle) Sophrologie 14h30 – 15h30 9h – 11h	9 Yoga 14h – 15h30	11 Férié	13
15 Diététique Pyramide alimentaire 14h – 16h Réflexologie 14h – 16h	16 APA*(en salle) Sophrologie 9h – 11h 14h30-15h30	18 Accompagnement Psychologique 9h30- 12h30 Sophrologie 14h – 15h Socio-esthétique (Crème Visage) 10h – 12h	20
22 Socio-esthétique (conseil en image) 10h – 12h APA* marche 9h – 11h Sophrologie 14h30 – 15h30	23 Diététique Les étiquettes alimentaires 9h30 – 11h30	25 Yoga 14h – 15h30 Pause Café 15h45 – 17h	27 APA*(en salle) 10h – 12h
29 Atelier « Ecouter ses besoins, les faire entendre » 9h30 – 11h Diététique Pyramide alimentaire 14h – 16h	30 Réflexologie 9h30 – 11h30 Socio-esthétique (Fabrication crème pour le corps) 14h – 16h		

*APA activité Physique Adaptée

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices

Florence LANOY - Caroline PETITPRE

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

06. 19. 10. 15. 83

Secrétariat :

secretariat.erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 65

Marquise :

Salle des Castors et Maison

Citoyenne, 28 Cité des HLM

le **Lundi** 9h30 – 12h et 14h – 16h

Calais :

Centre commercial Calais Cœur

de Ville, 6 Bd Jacquard

9h-12h15 et 13h15-16h30

le **Mardi** et **Vendredi**

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Marquise	Calais, Cœur de Ville cellule 35	
Lundi	Mardi	Vendredi
1 Férié	2 APA* (marche si beau temps) 9h30 – 11h30	5 Yoga 10h -11h30 APA* (en salle) 14h – 16h
8	9 Accompagnement psychologique 9h30 (sur RDV) Diététique 14h – 16h	12 Sophrologie 11h -12h
15 APA* (en salle) 9h30 – 11h30 Diététique 14h – 16h	16 Socio-esthétique (Conseil en image) 10h30 – 12h30	19 Socio-esthétique 10h – 12h APA* (en salle) 14h – 16h
22 Yoga 10h -11h30 Réflexologie 14h – 16h	23 Sophrologie 11h – 12h Diététique 14h – 16h	26 Yoga 10h – 11h30 Réflexologie 14h – 16h APA* (marche uniquement si beau temps) 14h – 16h
29 Socio-esthétique (déodorant et massage des mains) 9h30 – 11h30 Sophrologie 11h30 – 12h30	30 Socio-esthétique (crème visage) 10h – 12h Diététique 14h – 16h	

*APA : Activité Physique Adaptée

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy et Caroline PETITPRE

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

06. 19. 10. 15. 83

Secrétariat :

Du lundi au samedi de 8h45 à 12h45

secretariat.erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 65

Berck :

2 Rond –Point du Cottage des
Dunes

9h-12h et 13h30-17h le **Mercredi**
sur rendez-vous uniquement

Montreuil :

4 rue Sainte-Austreberthe

9h30-12h30 le **Vendredi matin**
sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

BERCK, Cottage des Dunes - Mercredi :	MONTREUIL – Vendredi Matin
<p style="text-align: center;">3</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p> <p>Diététique Pyramide alimentaire 14h – 16h</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>Diététique (individuel sur rendez-vous) 10h – 12h</p>
<p style="text-align: center;">10</p> <p>Socio-esthétique (Fabrication crème visage) 10h – 12h</p> <p>Sophrologie 15h – 16h</p> <p>Accompagnement Psychologique 14h30 – 16h</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Réflexologie 9h30 – 11h30</p>
<p style="text-align: center;">17</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p> <p>Yoga 14h30– 16h</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p>
<p style="text-align: center;">24</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p> <p>Réflexologie 13h30 – 15h 15h – 16h30</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy et Caroline PETITPRE

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

06. 19. 10. 15. 83

Secrétariat :

Du lundi au samedi de 8h45 à 12h45

secretariat.erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 65

Desvres:

Centre Social : Maison
Intercommunale pour tous

58 rue des Potiers

9h-12h le Jeudi

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

4

Activité Physique Adaptée

9h30 – 11h30

11

Férié

18

Diététique

9h30 – 11h30

25

Socio-esthétique (Fabrication Crème Visage)

9h30 – 11h30

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy et Caroline PETITPRE

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

06. 19. 10. 15. 83

Secrétariat

Du lundi au samedi de 8h45 à 12h45

secretariat.erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 65

Guînes :

Chi Fou Mi, rue De Bonningues

9h30-12h et 14h-16h30 le **Lundi**

sur rendez-vous uniquement

Audruicq – Vieille Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vieille Eglise

9h30 -12h et 14h – 16h le **Jeudi**

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

<p>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</p>	<p>AUDRUICQ, Ecopôle Vieille Eglise – Jeudi</p>
<p>1 Féié</p>	<p>4</p>
<p>8</p>	<p>11 Féié</p>
<p>15</p> <p>Socio-esthétique (Fabrication déo + manucure) 10h – 12h</p> <p>Sophrologie 14h30 – 15h30</p>	<p>18</p> <p>Réflexologie 9h30 – 11h30</p> <p>Socio-esthétique (Fabrication crème visage) 14h30 – 16h30</p>
<p>22</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>25</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>
<p>29</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p> <p>Réflexologie 14h – 16h</p>	