

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**



**Décembre 2021**



**Contacts pour inscriptions aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**  
 Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
 Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
 03. 21. 99. 34. 66

**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
<i>L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année</i>		2 <b>APA* marche</b> 14h – 16h	4
6	7	9	11
<b>APA*(en salle)</b> 9h – 11h <b>Diététique</b> Pyramide alimentaire 14h – 16h	<b>Socio-esthétique (Soin visage)</b> 10h – 12h <b>Sophrologie</b> 14h – 15h	<b>Accompagnement Psychologique individuel</b> 9h30- 12h30 <b>Yoga</b> 14h – 15h30 <b>Sophrologie</b> 10h – 11h <b>Socio esthétique (conseil en image)</b> 15h45 – 17h	<b>APA*</b> 10h – 12h
13	14	16	18
<b>Atelier Estime de soi</b> 9h30 – 11h <b>Réflexologie</b> 14h – 16h	<b>APA*(en salle)</b> 9h – 11h <b>Diététique</b> Les étiquettes alimentaires 14h – 16h	<b>Yoga</b> 14h-15h30 <b>Pause Café</b> 15h45 – 17h	<b>Yoga</b> 10h – 11h30
20	21	23	25
<b>Yoga</b> 10h-11h30 <b>Diététique</b> 14h – 16h	<b>Réflexologie</b> 9h30 – 11h30 <b>Yoga</b> 14h-15h30	<b>Sophrologie</b> 10h – 11h <b>Socio-esthétique (Soin visage)</b> 14h – 16h	<b>Férié</b>
27			
<b>Socio-esthétique (Soin illuminateur)</b> 10h – 12h	<b>*APA activité Physique Adaptée</b>		

Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

**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
<p><i>L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année</i></p> 		<p><b>3</b></p> <p>Accompagnement psychologique 9h30 (sur RDV)</p> <p><b>APA* (en salle)</b> 14h – 16h</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Yoga</b> 10h -11h30</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Réflexologie</b> 9h30 – 11h30</p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Yoga</b> 10h -11h30</p> <p><b>APA* (en salle)</b> 14h – 16h</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>APA* (en salle)</b> 9h30 – 11h30</p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 11h – 12h</p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Yoga</b> 10h -11h30</p> <p><b>APA* (en salle)</b> 14h – 16h</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 10h – 11h</p> <p><b>Réflexologie</b> 14h – 16h</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 11h – 12h</p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Socio-esthétique (Conseil maquillage)</b> 10h – 12h</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Socio-esthétique (Soin des mains: crème et massage)</b> 14h – 16h</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Socio-esthétique (Crème visage)</b> 10h – 12h</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Socio esthétique</b> 10h 12h</p>

\*APA : Activité Physique Adaptée



**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

**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**

<b>BERCK, Cottage des Dunes - Mercredi :</b>	<b>MONTREUIL – Vendredi Matin</b>
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p><b>Réflexologie</b> 9h30 – 11h 11h – 12h30</p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 14h – 16h</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p><b>Diététique</b> (individuel sur rendez-vous) 10h – 12h</p>
<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p><b>Diététique</b> Pyramide alimentaire 9h30 – 11h30</p> <p><b>Sophrologie</b> 15h – 16h</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 – 11h30</p>
<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 – 11h30</p> <p><b>Yoga</b> 14h30– 16h</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 11h – 12h</p>
<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p><b>Socio-esthétique</b> (Sérum jeunesse + baume à lèvres) 10h – 12h</p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p style="text-align: center;"><i>L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année</i></p>

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66



**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**

2

**Activité Physique Adaptée**

9h30 – 11h30

9

**Yoga**

10h – 11h30

16

**Sophrologie**

10h – 11h

23

**Réflexologie (sur RDV)**

9h30 – 11h30

**Diététique  
Thème Noël**

9h30 – 11h30

*L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année*



**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

**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><b>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</b></p>	<p><b>AUDRUICQ, Ecopôle Vieille Eglise – Jeudi</b></p>
	<p><b>2</b> <b>Yoga</b> 10h – 11h30</p>
<p><b>6</b> <b>Yoga</b> 10h – 11h30 <b>Sophrologie</b> 14h30 – 15h30</p>	<p><b>9</b> <b>Sophrologie</b> 14h – 15h</p>
<p><b>13</b> <b>Réflexologie</b> 9h30 – 11h30</p>	<p><b>16</b> <b>Réflexologie</b> 9h30 – 11h30 <b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 14h – 16h</p>
<p><b>20</b> <b>Socio-esthétique</b> (Déodorant et manucure) 10h – 12h <b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>23</b> <b>Socio-esthétique</b> (Déodorant et baume à lèvres) 10h – 12h <b>Diététique</b> 14h – 16h</p>

*L'Espace Ressources Cancers vous souhaite  
de Joyeuses Fêtes de fin d'année*

