



Planning des soins de support ERC Juillet/Août 2022



Soin de support GRATUITS 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



JUILLET					AOÛT				
					LUNDI 1	MARDI 2	MERCREDI 3	JEUDI 4	VENDREDI 5
					Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	Sonothérapie : Bols tibétains 9h00 à 10h30 10h30 à 12h00 13h30 à 15h00 15h00 à 16h30
LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	LUNDI 8	MARDI 9	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisse)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Atelier Socio Esthétique "L'hydratation : secret d'une jolie peau" 9h30 - 11h30 Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	<div> Journée avec pique-nique : sortie à Clairmarais </div>	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous Réflexologie L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Atelier nutrition "Choisir ses aliments avec les scores et indices de notation et avec les applis de scan pour smartphone" 9h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	FERIE	PONT	FERIE	Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22	LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Atelier Socio Esthétique "L'épilation sous toutes ses formes : conseil et astuces" 9h30 - 11h30 Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	Réflexologie Le matin sur rendez-vous		Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 Réflexologie L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29	LUNDI 29	MARDI 30	MERCREDI 31		
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45	Marche Nordique 9h00 à 10h30 Marche adaptée 10h30 à 11h30	Réflexologie Le matin sur rendez-vous Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous		RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous Yoga 9h30 à 10h30 (doux) 10h30 à 11h30 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45		

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org