



Novembre  
2022

**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 **vendredi - mercredi** et  
**samedi matin de 8h45 à 12h45**

**Le Portel :**

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue  
Georges Honoré

**sur rendez-vous uniquement**



**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
	1 <b>Férié</b>	3 Initiation crochet 9h30-11h30 Socio- esthétique (Crème Corps) 14h30 - 16h	5 <b>Yoga</b> 9h - 10h30
7 <b>APA*</b> 9h - 11h	8	10 <b>Qi Gong</b> 10h - 11h <b>Yoga</b> 14h30 - 16h	12 <b>Sophrologie</b> 10h - 11h
14 <b>Socio- esthétique</b> (Démaquillant) 9h30 - 11h Initiation crochet 14h - 16h	15 <b>APA*</b> 9h - 11h <b>Diététique</b> 14h - 16h	17 <b>Hypnose</b> 9h30 - 11h30 <b>Yoga</b> 14h30 - 16h	19
21 <b>APA*</b> 9h - 11h <b>Diététique</b> 14h - 16h	22 <b>Yoga</b> 14h-15h30	24 <b>Accompagnement Psychologique individuel</b> 9h30 - 12h30 <b>APA*</b> 14h - 16h	26 <b>Socio- esthétique</b> (Individuel) 10h - 12h
28 <b>Atelier collectif « Cancer : image de soi »</b> 9h30 - 11h <b>Sophrologie</b> 14h - 15h <b>Reiki</b> 15h - 16h30	29 <b>Socio- esthétique</b> (Soins des mains) 9h30 - 11h <b>Sophrologie</b> 11h - 12h		

\*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

**Marquise :**

Salle des Castors et Maison  
Citoyenne, 28 Cité des HLM, le lundi

**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, CPAM 35 RUE DESCARTES	
Lundi	Mardi	Vendredi
	1 férié	4 Yoga 10h -11h30 Sophrologie 14h – 15h Reiki (individuel sur RDV) 15h – 16h30
7 Yoga 10h -11h30 A2Vie62 129 rue des Tertres	8	11 Férié
14 APA* 9h – 11h Salle des castors	15 Diététique Centre Commercial Calais Cœur de vie 14h – 16h	18 APA* 9h30 – 11h30 Accompagnement psychologique individuel 13h30 (sur RDV)
21 Socio-esthétique (Crème corps) 9h30 – 11h Maison Citoyenne	22 Réflexologie 14h – 15h30	25 Yoga 10h -11h30 Art Thérapie 14h – 16h
28 Sophrologie 10h30 – 11h30 Maison Citoyenne	29 APA* 9h30-11h30 Diététique Centre Commercial Calais Cœur de vie 14h – 16h	*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

le Mercredi

sur rendez-vous uniquement

**Montreuil :**

29 rue du Thorin

le Vendredi

sur rendez-vous uniquement



**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

**BERCK, Cottage des  
Dunes - Mercredi :**

2

**Socio-esthétique**

*(Crème Mains)*

10h – 12h

9

**APA (Activité physique Adaptée)**

9h30 – 11h30

16

**Yoga**

10h -11h30

**Diététique**

13h30 – 15h30

23

**APA (Activité physique Adaptée)**

14h – 16h

30

**Réflexologie**

10h – 11h30

**MONTREUIL –  
Vendredi Matin**

4

**Socio-esthétique**

*(Démaquillant)*

10h – 11h30

**Diététique**

14h – 16h

11

Férieré

18

**Yoga**

10h -11h30

**Sophrologie**

14h – 15h

Reiki 15h – 16h30

25

**APA (Activité physique Adaptée)**

10h – 12h

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

**Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi**

**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  
38 rue des Potiers  
le Jeudi matin

**sur rendez-vous uniquement**



3

**Socio-esthétique**  
*(Crème Corps)*  
10h – 11h30

**Yoga**  
14h -15h30

10

**Activité Physique Adaptée**

10h – 12h

17

**Réflexologie**  
10h – 11h30

24

**Sophrologie**  
9h30 – 10h30  
**Reiki** 10h30 – 12h

**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 Debonningue  
9h30-12h et 14h-16h30 le **Lundi**  
**sur rendez-vous uniquement**

**Vielle Eglise**

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle  
Eglise  
le **Jeudi**  
**sur rendez-vous uniquement**

**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

<b>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</b>	<b>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jeudi</b>
	<p><b>3</b></p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Socio-esthétique</b> <i>(individuel)</i> 10h – 11h30</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Réflexologie</b> 10h – 11h30</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>Diététique</b> 14h – 16h</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Sophrologie</b> 10h30 – 11h30</p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 14h – 16h</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>Réflexologie</b> 10h – 11h</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Yoga</b> 10h – 11h30</p> <p><b>Socio-esthétique</b> <i>(Crème Corps)</i> 14h – 15h30</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 – 11h30</p>	