

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Janvier
2023

Contacts pour inscriptions aux ateliers :

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

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

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
2	3 Socio-esthétique (Fabrication baume à lèvres et baume corps) 9h30 - 11h	5 Qi Gong 10h - 11h Yoga 14h30-16h	7 APA* 10h -12h
9 Yoga 10h - 11h30 Socio-esthétique (Déodorant solide) 14h- 15h30	10 Qi Gong 10h30 - 11h30 Diététique 14h - 16h	12 Hypnose 9h30 - 11h30 APA* 14h - 16h	14 Yoga 9h30 - 11h
16 APA* 9h - 11h Diététique 14h - 16h	17 Sophrologie 11h - 12h Yoga 14h-15h30	19 Soutient Psychologique (individuel) 9h30- 12h30 Réflexologie 14h - 15h30 APA* 17h - 19h	21 Reiki (sur RDV) 10h - 12h
23 Atelier « gérer l'attente » 9h30 - 11h	24 APA* 9h - 11h	26 Atelier Tricot 9h30 - 11h30 APA* 14h - 16h	28 Reiki (sur RDV) 10h - 12h
30 Socio-esthétique (soin individuel) 9h30- 11h30	31		



*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
03. 21. 99. 34. 66

Marquise :

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

Calais :

ou CPAM 35 rue Descartes
9h-12h15 et 13h15-16h30

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

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
2	3 Sophrologie 10h – 11h Reiki (sur RDV) 11h – 12h30	6 APA* 9h30 – 11h30 Réflexologie 14h -15h30
9 APA* 9h – 11h Salle des castors	10 APA* 9h30 – 11h30	13 Yoga 10h -11h30 Accompagnement Psychologique Individuel 13h30 (sur RDV)
16 Yoga 10h – 11h30 A2Vie62 129 rue des Tertres	17 Hypnose 9h30 – 11h30	20 Yoga 10h -11h30
23 Sophrologie 11h – 12h Maison Citoyenne	24 Qi Gong 10h – 11h	27 Art Thérapie 9h30 – 11h30 Atelier collectif « Les émotions» 14h – 15h30
30 Réflexologie 10h – 11h30 Maison Citoyenne	31 Diététique Centre commercial Calais cœur de vie, cellule 42 14h – 16h	*APA : Activité Physique Adaptée

Janvier
2023

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
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 - Mercredi :	MONTREUIL – Vendredi
<p style="text-align: center;">4</p> <p>Socio-esthétique <i>(Fabrication baume à lèvres et baume corps)</i> 10h – 12h</p> <p style="text-align: center;">APA Marche lodée du Nouvel An 14h – 16h</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>Socio-esthétique <i>(Fabrication déodorant solide)</i> 10h – 11h30</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p> <p style="text-align: center;">Diététique 14h15 – 16h15</p>
<p style="text-align: center;">18</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) Escrime 9h30 – 11h30</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p>
<p style="text-align: center;">25</p> <p>Yoga 10h – 11h</p> <p>Bain sonore 11h – 12h</p> <p style="text-align: center;">Réflexologie 14h – 15h30</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Sophrologie 11h – 12h</p>

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

5

Sophrologie

10h30 – 11h30

12

Activité Physique Adaptée

9h30 – 11h30

19

Diététique

9h30 – 11h30

26

Socio-esthétique

(Fabrication déodorant solide et baume à lèvres)

10h – 11h30

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

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



**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
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 **Jeu**
sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

**GUÎNES, Chi Fou Mi -
Lundi :**

**VIEILLE Eglise : Ecopôle-
Jeudi**

2

5

Diététique
14h – 16h

9

Sophrologie
10h30 – 11h30

12

16

Diététique
14h – 16h

19

Yoga
10h – 11h30

**APA (Activité
physique Adaptée)**
14h – 16h

23

Socio-esthétique
(Atelier soin du visage)
10h -11h30

26

Sophrologie
11h – 12h

Socio-esthétique
(Fabrication
déodorant solide)
14h -15h30

30

APA (Activité physique Adaptée)
9h30 – 11h30