

Planning des soins de support ERC Janvier 2023



Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites
Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE

Inscription à l'ERC par Téléphone 03.28.66.34.73 ou 07.50.06.73.60
par mail : espacesantedulittoral@esl-asso.fr



LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	VENDREDI 6
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Concentration)	Postural Ball 10h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique) Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Marche Nordique 14h00 à 15h30 Yoga Rando 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 9	MARDI 10	MERCREDI 11	JEUDI 12	VENDREDI 13
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Concentration)	RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous Postural Ball 10h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Soin du visage, apprendre à se chouchouter" 9h30 - 11h30 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Yoga Rando 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 16	MARDI 17	MERCREDI 18	JEUDI 19	VENDREDI 20
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Concentration)	Atelier nutrition "Idées recettes légères pour vos desserts" 9h30 à 11h30 Postural Ball 10h30 à 11h30 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Marche Nordique 14h00 à 15h30 Yoga Rando 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous
LUNDI 23	MARDI 24	MERCREDI 25	JEUDI 26	VENDREDI 27
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Concentration)	Postural Ball 10h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques "maison", économique et naturel" 9h30 - 11h30 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Yoga Rando 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45
LUNDI 30	MARDI 31			
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Concentration)	Postural Ball 10h30 à 11h30 Yoga 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)			

Meilleurs Voeux 2023

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org