



Mars
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



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Boulogne		Le Portel		Boulogne		Boulogne	
Lundi :		Mardi :		Jeudi :		Samedi	
				2 Yoga 14h30 - 16h		4 Reiki (sur RDV) 9h30 - 12h	
6		7		9		11	
Diététique 9h30 - 11h30	Sophrologie 14h - 15h15 Reiki (sur RDV) 15h30 - 17h	APA* 9h - 11h		Qi Gong 11h - 12h	APA* 14h - 16h	APA* 10h - 12h	
13		14		16		18	
Socio-esthétique (rdv individuel) 14h - 16h	Réflexologie 14h - 15h30	Qi Gong 10h30 - 11h30	Socio-esthétique (Conseil en Image) 14h - 15h30	ACCOMPAGNEMENT Psychologique (individuel) 9h30- 12h30	Socio-esthétique Fabrication Crème Mains 14h- 16h		
20		21		23		25	
Initiation Tricot/crochet 9h30 - 11h30		Diététique 9h30 - 11h30		Hypnose 9h30 - 11h30	Yoga 14h30-16h	Yoga 10h - 11h30	
27		28		30			
Atelier « Comment se reconstruire » 9h30 - 11h	Sophrologie 15h - 16h30	Sophrologie 9h30 - 10h30 Reiki (sur RDV) 10h30 - 12h	Yoga 14h-15h30	Qi Gong 10h - 11h	APA* 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

03. 21. 99. 34. 66

Marquise :

Salle des Castors et Maison
Citoyenne, 28 Cité des HLM,
Maison Sports santé 129 rue des
Tertres; le **lundi**

Calais :

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	
		3 APA* 9h30 – 11h30 Atelier collectif «L'injustice de la maladie » 14h – 15h30	
6 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	7 Qi Gong 10h – 11h Diététique Centre commercial Calais cœur de vie, cellule 42 14h – 16h	10 Yoga 10h -11h30	
13 Socio-esthétique (Soins individuels) 10h – 11h30 Maison Citoyenne	14 Sophrologie 9h15 – 10h30 Reiki (sur RDV) 10h45 – 12h45	17 Socio-esthétique (Soins individuels) 10h – 11h30 Hypnose 14h – 16h	
20 Yoga 10h – 11h30 Maison sports santé	21 APA* 9h30 – 11h30 Qi Gong 14h – 15h	24 Art Thérapie 9h30 – 11h30 Accompagnement Psychologique Individuel 13h30 (sur RDV)	
27 APA* 9h – 11h Salle des castors	28 Socio-esthétique Fabrication Crème Mains 10h – 11h30 Diététique Centre commercial Calais cœur de vie 14h – 16h	31 Yoga 10h -11h30 Art Thérapie 14h – 16h	

*APA : Activité Physique Adaptée

Mars

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	
1		3	
Socio-esthétique (Fabrication Crème Mains) 10h – 12h	APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h	Yoga 10h – 11h30	Diététique 14h – 16h
8		10	
Yoga - Bain sonore 10h – 12h		APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30	
15		17	
Sophrologie 10h – 11h	Réflexologie 14h – 15h30	Sophrologie 11h – 12h	
22		24	
APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30		Réflexologie 10h – 11h30	
29		31	
Diététique 9h30 – 11h30		Socio-esthétique (Démaquillant Solide) 10h – 11h30	

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

2

Diététique

9h30 – 11h30

9

Qi Gong

9h – 10h

16

Sophrologie

10h30 – 11h30

23

Activité Physique Adaptée

9h30 – 11h30

30

Socio-esthétique

(Fabrication Crème Mains)

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

Vieille Eglise

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

GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :	VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jeudi
	2 Diététique 14h – 16h
6 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30	9 Sophrologie Reïki 14h – 15h 15h – 16h30
13 Sophrologie 11h – 12h	16 Socio-esthétique <i>(Fabrication Crème Mains)</i> 10h – 11h30
20 Socio-esthétique <i>(Conseil en Image)</i> 9h30- 11h	23 APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h
27 Diététique 14h – 16h	30 Yoga 10h – 11h30