



Planning des soins de support ERC Mars 2023

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

Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



MERCREDI 1		JEUDI 2		VENDREDI 3	
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45		Marche Nordique (Stade Tribut) 14h00 à 15h30 Yoga Rando (Stade Tribut) 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 6	MARDI 7	MERCREDI 8	JEUDI 9	VENDREDI 10	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Gérer sa douleur)	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous Atelier nutrition "Atelier de composition de menus équilibrés" 9h30 à 11h30 Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30 Yoga (Stade Tribut) 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	Atelier Socio Esthétique "Découverte des huiles essentielles, beauté et bien-être au naturel!" <i>Prendre le nécessaire pour prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Marche Nordique (Stade Tribut) 14h00 à 15h30 Yoga Rando (Stade Tribut) 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
LUNDI 13	MARDI 14	MERCREDI 15	JEUDI 16	VENDREDI 17	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Gérer sa douleur)	Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30 Yoga (Stade Tribut) 14h00 à 15h00 (doux) 15h00 à 16h00 (dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	Marche Nordique (Stade Tribut) 14h00 à 15h30 Yoga Rando (Stade Tribut) 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	
RDV diététiques individuels L'après-midi sur rendez-vous					
LUNDI 20	MARDI 21	MERCREDI 22	JEUDI 23	VENDREDI 24	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisse)	Réflexologie plantaire Le matin sur rendez-vous Postural Ball (Stade Tribut) 10h30 à 11h30 Yoga (Stade Tribut) 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	Atelier Socio Esthétique "Création de cosmétiques maison avec les huiles essentielles" <i>Prendre serviette, gant de toilette, nécessaire pour prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Marche Nordique (Stade Tribut) 14h00 à 15h30 Yoga Rando (Stade Tribut) 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45	
LUNDI 27	MARDI 28	MERCREDI 29	JEUDI 30	VENDREDI 31	
Sophrologie 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (cycle Angoisse)	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	Marche Nordique (Stade Tribut) 14h00 à 15h30 Yoga Rando (Stade Tribut) 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 9h45 10h00 à 10h45 11h00 à 11h45 Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	

Retrouvez-nous sur notre site internet : espacesantedulittoral.org