

**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
1 Férialé	2 Qi Gong 10h - 11h Sophrologie 13h30 - 14h30 Reiki (sur RDV) 14h45 - 16h15	4 Crochet/Tricot 9h30-11h30 Sophrologie 14h - 15h15 Reiki (sur RDV) 15h30 - 17h	6 Yoga 10h - 11h30
8 Férialé	9 Diététique 9h30 - 11h30	11 Socio-esthétique (Soin visage) 10h-11h30 Yoga 13h-14h30	13 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h - 12h
15 APA* 9h - 11h Atelier « Retrouver la joie » 13h30- 15h Hypnose 15h15 - 17h15	16 Exceptionnellement ce jour À l'ERC de Boulogne Réflexologie 10h - 11h30 Yoga 14h-15h30	18 Férialé	20
22 Yoga 10h-11h30 Diététique 14h - 16h	23 APA* 9h - 11h Sophrologie 14h - 15h	25 ACCOMPAGNEMENT Psychologique (individuel) 9h30- 12h30 Qi Gong 14h - 15h	27 APA* 10h - 12h
29 Férialé	30 Qi Gong 10h - 11h Socio-esthétique (Beauté des pieds) 14h - 15h30	*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
1 Férié	2 Socio-esthétique (Soin visage mise en beauté) 10h – 11h30 Diététique Centre commercial Calais cœur de vie, cellule 42 14h – 16h	5 Yoga 10h -11h30 Qi Gong 14h – 15h
8 Férié	9 Hypnose 9h30 – 11h30	12 Yoga 10h -11h30 Accompagnement Psychologique Individuel 13h30 (sur RDV)
15 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	16 APA* 9h30 – 11h30 Qi Gong 14h – 15h	19 Diététique Centre commercial Calais cœur de vie, cellule 42 14h – 16h
22 Socio-esthétique (Fabrication Lait Corporel) 10h – 11h30 Maison Citoyenne Sophrologie 14h – 15h Maison Citoyenne	23 Sophrologie 9h30 – 10h30 Reiki (sur RDV) 10h45 – 12h15 Socio-esthétique (RDV individuel) 14h – 16h	26 Art Thérapie 9h30 – 11h30 APA* 14h – 16h
29 Férié	30 Réflexologie 10h – 11h30 Diététique Centre commercial Calais cœur de vie, cellule 42 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

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>3</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p> <p>Réflexologie 14h – 15h30</p>	<p>5</p> <p>Socio-esthétique <i>(rdv individuel)</i> 14h15 – 16h15</p>
<p>10</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p> <p>Socio-esthétique <i>(Crème teintée visage)</i> 14h – 15h30</p>	<p>12</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p> <p>Sophrologie 14h15 – 15h15</p> <p>Reiki <i>(sur rdv)</i> 15h30 – 17h</p>
<p>17</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p>	<p>19</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p>
<p>24</p> <p>Yoga - Bain sonore 9h30 – 11h30</p>	<p>26</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>
<p>31</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	

Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

4

Sophrologie

10h – 11h

Reiki

(sur rdv)

11h – 12h

11

Diététique

9h30 – 11h30

18

Férialé

25

Activité Physique Adaptée

9h30 – 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 **Jedi**
sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

<p>GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :</p>	<p>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jedi</p>
<p>1 Férié</p>	<p>4 Qi Gong 10h – 11h</p>
<p>8 Férié</p>	<p>11 Sophrologie Diététique 10h – 11h 14h – 16h Reiki (sur rdv) 11h – 12h30</p>
<p>15 Socio-esthétique (Crème teintée visage) 10h-11h30</p>	<p>18 Férié</p>
<p>22 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	<p>25 Yoga APA (Activité physique Adaptée) 10h – 11h30 14h – 16h</p>

