

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Septembre
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
 du Lundi au vendredi et
 le samedi matin
sur rendez-vous

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
 Georges Honoré
sur rendez-vous uniquement



Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
			2 Sophrologie 10h – 11h30
4 Hypnose 9h30 – 11h30 Socio-esthétique (rdv individuel) 14h - 16h	5 Socio-esthétique (Soin du visage et automassage) 10h - 11h30	7 Tricot 9h30-11h30 Reiki (sur RDV) 9h30- 11h30	9 APA* 10h - 12h
11 Yoga 10h-11h30 Diététique 14h – 16h	12 APA* 9h – 11h	14 Réflexologie 10h – 11h30 Qi Gong 14h-16h	16
18 APA* 9h - 11h	19 Diététique 9h30 – 11h30	21 Yoga 14h30 – 16h	23 Socio-esthétique (Poudre bonne mine) 10h - 11h30
25 Atelier «Les fausses obligations : il faut, je dois » 9h30 – 11h Réflexologie 14h – 15h30	26 Sophrologie 9h30 – 10h30 Reiki (sur RDV) 10h45 – 12h15 Yoga 14h-15h30	28 ACCOMPAGNEMENT Psychologique (individuel) 9h30- 12h30 APA* 14h - 16h	30 Yoga 10h-11h30 *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
le **Mardi** et **Vendredi**
sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Marquise	Calais	
Lundi	Mardi	Vendredi
		1
4 Sophrologie 10h – 11h Maison Citoyenne	5 APA* 9h30 – 11h30	8 Sophrologie 9h30 – 10h30 Reiki (sur RDV) 10h45 – 12h15 Atelier « Estime de soi » 13h30-15h RDV Individuel 15h (sur RDV)
11 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	12 Réflexologie 10h – 11h30 Diététique 14h – 16h	15 Yoga 10h -11h30
18 Yoga 10h -11h30 Maison Sports Santé Socio-esthétique (Soin du visage et automassage) 14h-15h30 Maison Citoyenne	19 Hypnose 9h30 – 11h30 Qi Gong 13h30-14h30 Pause Café « Mon espace santé » 14h30-15h30	22 Yoga 10h -11h30 Art Thérapie 14h – 16h
25 APA* 9h – 11h Salle des Castors	26 Socio-esthétique (Poudre bonne mine) 10h-11h30 Diététique 14h – 16h	29 Art Thérapie 9h30 – 11h30 APA* 14h – 16h



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 Yoga 10h-11h30
6 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30	8 Diététique 9h30 – 11h30
13 Diététique 9h30 – 11h30	15 Sophrologie 9h30 – 10h30
20 Sophrologie 10h – 11h Socio-esthétique <i>(Soin du visage et automassage)</i> 14h – 15h30	22 Socio-esthétique <i>(RDV Individuel)</i> 10h – 11h30
27 Yoga 10h – 11h30 APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h	29 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30



Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

7

Diététique

9h30 – 11h30

14

Activité Physique Adaptée

9h30 – 11h30

21

Réflexologie

10h – 11h30

28

Socio-esthétique

(RDV Individuel)

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
le Lundi
sur rendez-vous uniquement

Vielle Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle
Eglise
le Jedi
sur rendez-vous uniquement

<p>GUÎNES, - Lundi :</p>	<p>VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jedi</p>
<p>4 Sophrologie 14h – 15h</p>	<p>7 Diététique 14h – 16h</p>
<p>11 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	<p>14 Sophrologie APA (Activité physique Adaptée) 10h – 11h 14h – 16h</p>
<p>18 Socio-esthétique <i>(Fabrication déodorant solide et baume à lèvres)</i> 10h-11h30</p>	<p>21 Socio-esthétique Qi Gong <i>(Soin des mains)</i> 14h30-15h30 10h-12h</p>
<p>25 Diététique 14h – 16h</p>	<p>28 Yoga 10h – 11h30</p>