



Avril  
2024

Espace Ressources  
Cancers Littoral

Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto: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



**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
1 <b>Férié</b>	2	4 <b>APA*</b> <b>Renforcement sur chaise</b> 14h - 16h	6 <b>Yoga</b> 10h – 11h30
8 <b>Diététique</b> 9h – 11h <b>Reiki</b> (rdv individuel) 14h – 16h30	9	11 <b>Qi Gong</b> 9h30-12h	13 <b>APA*</b> <b>pilates</b> 10h - 12h
15 <b>SOUTIEN Psychologique (individuel)</b> 8h45- 12h30 <b>Art Thérapie</b> 14h15 – 16h15	16 <b>APA*</b> <b>Renforcement sur chaise + marche</b> 9h – 11h	18 <b>Hypnose</b> 9h30-11h30 <b>Yoga</b> 14h – 15h30	20 <b>Socio-esthétique</b> Rituel beauté du printemps 10h - 11h30
22 <b>APA*</b> <b>Renforcement bas du corps</b> 9h - 11h	23 <b>Sophrologie</b> 10h – 11h30 <b>Yoga</b> 14h-15h30	25 <b>Réflexologie</b> (rdv individuel) 10h-12h <b>Socio-esthétique</b> (rdv individuel) 14h - 16h	27 <b>Sophrologie</b> 10h – 11h30
29 <b>Yoga</b> 10h – 11h30	30 <b>Réflexologie</b> (rdv individuel) 14h – 15h30	<b>*APA</b> <b>activité Physique Adaptée</b>	



Avril

Espace Ressources  
Cancéris Littoral 2024

Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

**Marquise :**

Salle des Castors et Maison  
Citoyenne, 28 Cité des HLM,  
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 <b>Féié</b>	2 <b>APA*</b> Renforcement sur chaise 9h30 – 11h30	5 <b>Reiki</b> (rdv individuel) 9h30 – 12h	<b>Hypnose</b> 14h-16h
8 <b>Yoga</b> 10h -11h30 Salle des Castors	9 <b>Socio- esthétique</b> (rdv individuel) 10h-12h	12 <b>Yoga</b> 10h -11h30	<b>APA*</b> pilates 14h – 16h
15 <b>APA* renfo sur chaise</b> 9h – 11h Salle des Castors	16 <b>Sophrologie</b> 10h– 11h30	19 <b>APA*</b> Pilates 9h30 – 11h30	<b>Art Thérapie</b> 14h – 16h
22 <b>Socio- esthétique</b> Rituel beauté du printemps 10h-11h30 Maison Citoyenne	23 <b>APA* renfo bas du corps</b> 9h30 – 11h30	26 <b>Yoga</b> 10h -11h30	<b>Art Thérapie</b> 14h – 16h
29 <b>Sophrologie</b> 14h– 15h	30 <b>Diététique</b> 14h – 16h	<b>*APA activité Physique Adaptée</b>	



Avril  
2024

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto: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	
3	<p><b>Diététique</b> 9h30 – 11h30</p> <p><b>Socio-esthétique</b> <i>(Mes huiles Précieuses)</i> 14h – 15h30</p>	5	<p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 - 11h30</p>
10	<p><b>Réflexologie</b> <i>(Rdv Individuel)</i> 9h30-11h45</p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 14h – 16h</p>	12	<p><b>Yoga</b> 10h-11h30</p>
17	<p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b> 9h30 – 11h30</p> <p><b>Yoga</b> 14h – 15h30</p>	19	<p><b>Socio-esthétique</b> <i>(RDV Individuel)</i> 10h – 11h30</p>
24		26	<p><b>Sophrologie</b> 10h – 11h</p>





Avril  
2024

Espace Ressources  
Cancers Littoral

Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto: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

## ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

### Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi

4

**Réflexologie**  
(rdv individuel)  
10h-11h30

11

**Socio-esthétique**  
(RDV Individuel)  
10h – 11h30

18

**Sophrologie**  
10h – 11h

25

**APA (Activité physique Adaptée)**  
9h30 - 11h30



**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**



Avril  
2024

**Contacts pour inscriptions aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

**Guînes :**

Mairie 23 Place Foch Rez de  
jardin  
le Lundi

sur rendez-vous uniquement

**Vieille Eglise**

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vieille  
Eglise  
le Jedi

sur rendez-vous uniquement



<b>GUÎNES, - Lundi :</b>		<b>VIEILLE Eglise : Ecopôle-- Jeudi</b>	
1 <b>Férié</b>		4 <b>Qi Gong</b> 10h-11h	
8 <b>APA (Activité physique Adaptée)</b> <i>Renforcement sur chaise + marche</i> 9h30 – 11h30		11 <b>APA (Activité physique Adaptée)</b> <i>Renforcement sur chaise + marche</i> 14h – 16h	
15 <b>Socio-esthétique</b> <i>(J'adapte mes produits cosmétiques)</i> 10h-11h30		18 <b>Socio-esthétique</b> <i>(Mon rituel beauté, bonne mine du printemps)</i> 10h-11h30	
22 <b>Sophrologie</b> 10h– 11h		25 <b>Sophrologie</b> 10h–11h30	
15 <b>Diététique</b> 14h – 16h		18 <b>Diététique</b> 14h – 16h	