

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



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
<p>*APA Activité Physique Adaptée</p>		<p>2</p> <p>Reiki (rdv individuel) 9h30 – 12h</p> <p>Hypnose 9h30-11h30</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>	<p>4</p> <p>APA* (Corps Complet) 10h - 12h</p>
<p>6</p> <p>APA* (Pilates) 9h - 12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>7</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 10h – 11h30</p>	<p>9</p> <p>Féié</p>	<p>11</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p>
<p>13</p> <p>Tricot 9h30-11h30</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 10h-12h</p> <p>Art Thérapie 14h15 – 16h15</p>	<p>14</p> <p>Sophrologie 14h – 15h</p>	<p>16</p> <p>Café Santé 9h30-11h30</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>	<p>18</p> <p>Sophrologie 10h – 11h30</p>
<p>20</p> <p>Féié</p>	<p>21</p> <p>Yoga 14h-15h30</p>	<p>23</p> <p>Socio-esthétique (rdv individuel) 10h - 12h</p> <p>Yoga 14h30 – 16h</p>	<p>25</p> <p>Socio-esthétique (Crème visage bonne mine) 10h - 11h30</p>
<p>27</p> <p>SOUTIEN Psychologique (individuel) 8h45- 12h30</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>28</p> <p>APA* (Atelier équilibre) 9h – 11h</p>	<p>30</p> <p>Réflexologie (rdv individuel) 14h-16h</p> <p>APA* (Marche 2h) 13h - 16h</p>	

**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,
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
<p>*APA Activité Physique Adaptée</p>		<p>3 APA* <i>(Pilates)</i> 9h15 – 12h15</p>
<p>6 Socio-esthétique <i>(soins et protections des ongles)</i> 14h-15h30 Maison Citoyenne</p>	<p>7 Qi Gong 14h-15h</p>	<p>10 Yoga 10h -11h30</p>
<p>13 Yoga 10h -11h30 Salle des Castors</p>	<p>14 Reiki <i>(rdv individuel)</i> 9h30 – 12h</p> <p>Café Santé 14h-16h</p>	<p>17 Socio-esthétique <i>(Mon rituel beauté du printemps)</i> 9h15 - 10h45</p> <p>Socio-esthétique <i>(rdv individuel)</i> 10h45 - 12h15</p> <p>Hypnose 14h-16h</p>
<p>20 Férié</p>	<p>21 Sophrologie 10h– 11h30</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>24 Yoga 10h -11h30</p>
<p>27 APA* <i>(Atelier équilibre et marche)</i> 9h – 11h</p> <p>Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne</p>	<p>28 Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 10h-12h</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>31 Art Thérapie 9h30 – 11h30</p> <p>APA* <i>(Renforcement musculaire corps complet)</i> 13h – 16h</p>



Mai
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

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 Férié	3 Yoga 10h-11h30
8 Férié	10 Socio-esthétique (Do-in visage) 10h – 11h30
15 APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h	17 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 11h30
22 Diététique 9h30 – 11h30	24 Sophrologie 14h30 – 15h30
29 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30	31 Réflexologie (Rdv Individuel) 9h30-11h45





Mai
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

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

2

APA (Activité physique Adaptée)

9h30 - 11h30

9

Férié

16

Socio-esthétique

(Mes huiles précieuses)

10h – 11h30

23

Sophrologie

10h – 11h

30

Réflexologie

(rdv individuel)

10h-11h30



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Mai
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

03. 21. 99. 34. 66

Guînes :

Mairie 23 Place Foch Rez de
jardin

le Lundi

sur rendez-vous uniquement

Vielle Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle
Eglise

le Jedi

sur rendez-vous uniquement

GUÎNES, - Lundi :	VIEILLE Eglise : Ecopôle– Jedi
	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) (Atelier équilibre) 14h – 16h</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">Férié</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p>Socio-esthétique (Mes cosmétiques solides) 14h-15h30</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">Sophrologie 10h–11h</p>
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">Férié</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p>Sophrologie 10h– 11h</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p>Qi Gong 10h-11h</p>

