



Avril
2025

*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

Boulogne-sur-mer :

3 place Navarin

du Lundi au vendredi – samedi matin

sur rendez-vous uniquement

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
Georges Honoré

Le mardi

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - Espace Ressources Cancers Littoral – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
	1 APA* (renfo musculaire en duo) 9h - 11h	3 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	5 Yoga 10h – 11h30
7 Tricot 9h30-11h30 Sophrologie (rdv individuel) 14h – 16h15	8 Yoga 14h – 15h30	10 Yoga 16h30 – 18h	12 APA* (Marche 1h) 10h - 12h
14 Diététique 9h30 – 11h30 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h APA* (renfo haut du corps) 13h - 16h	15	17 Socio-esthétique (rdv individuel) 14h-16h	19 Sophrologie 10h – 11h30
21 Férié	22 Socio-esthétique (Fabrication d'un gommage doux) 10h - 11h30	24 APA* (renfo musculaire en duo) 14h - 16h	26 Socio-esthétique (Conseil soin et maquillage sourcils) 10h-11h30
28 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30 Réflexologie (rdv individuel) 14h – 16h	29 APA* (pilates) 9h - 12h Diététique 14h – 16h	Sophrologie 11h – 12h	

*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

Vielle Eglise

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

le **Judi**

sur rendez-vous uniquement

Calais :

CPAM 35 rue Descartes

le **Mardi** et **Vendredi**

sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral - INSCRIPTION OBLIGATOIR

VIEILLE Eglise : Ecopôle–Judi	Calais	
	Mardi	Vendredi
	1	4 Yoga 10h -11h30 APA* (Renforcement corps complet) 13h – 16h
3	8 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h Socio-esthétique (Conseil en image colorimétrie) 14h-15h30	11 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h APA* (renforcement musculaire en duo) 13h – 16h
10 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h –11h30 Diététique 14h – 16h	15 Sophrologie (rdv individuel) 9h – 10h30 Sophrologie 10h30 – 12h Diététique 14h – 16h	18 APA* (pilates) 9h30 –11h30 Art Thérapie 14h – 16h
17 APA (Activité physique Adaptée) (Marche) 14h – 16h	22 Diététique (rdv individuel) 14h – 16h	25 Yoga 10h -11h30 APA* (Marche 1h) 13h – 16h
24 Sophrologie 14h – 15h	29 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h Diététique 14h – 16h	





Avril

2025

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 – Espace Ressources Cancers Littoral - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

BERCK - Mercredi :		MONTREUIL – Vendredi	
2 Sophrologie 9h30-10h30	APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	4 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30	Yoga 10h30 – 11h30
9 Diététique 9h – 11h	APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	11 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30	Socio-esthétique (Conseil soin et maquillage sourcils) 10h30 – 12h
16		18 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30	Sophrologie 14h15-15h15 Sophrologie (rdv individuel) 15h30-16h30
23 APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	Socio-esthétique (Soins des ongles) 14h – 15h30	25 APA (Activité physique Adaptée) 9h30 - 10h30	
30 APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	Yoga 14h – 15h30		



**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, **sur rendez-vous uniquement**

Desvres:

Centre Social : Maison Intercommunale
pour tous

38 rue des Potiers

le Jeudi matin

sur rendez-vous uniquement

**ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Marquise Lundi	Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi
	3
7 Yoga 10h-11h30 Salle des Castors	10 Sophrologie 10h30 – 11h30 Maison Citoyenne
14 APA* (renfo+marche) 9h – 11h Salle des Castors	17 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne
21 Férialé	17 APA* (renforcement musculaire en duo + marche) 9h – 10h30
	Socio-esthétique (rdv individuel) 10h30 – 12h
28 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h30-11h30 Maison Citoyenne	24 Réflexologie (rdv individuel) 10h-12h