



Juin
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
2 Diététique 9h30 – 11h30		3 Sophrologie 11h – 12h	5 Réflexologie (rdv individuel) 14h – 16h	7 Socio-esthétique (Fabrication contour des yeux(pot)) 10h-11h30
9 Férieré		10 Socio-esthétique (fabrication crème pieds) 10h -11h30	12 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h	14 Yoga 10h – 11h30
16 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30		17 Boulogne Yoga 14h – 15h30	19 Socio-esthétique (rdv individuel) 14h-16h	21 APA* (Pilates 1h) 10h - 12h
16 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h			19 Yoga 16h30 – 18h	
16 Diététique 9h30 – 11h30				
23 APA* (Haut du corps 1h) 9h - 12h		24 Boulogne APA* (Renforcement sur chaise + marche) 9h - 11h	26 Yoga 16h30 – 18h	28 Sophrologie 10h – 11h30
23 Sophrologie (individuel) 10h – 11h30				
30 APA* (Marche 2h) 9h - 12h		30 Groupe d'échange animé par une assistante sociale assurance Maladie 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

Vielle Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle
Eglise
le **Jeudi**

sur rendez-vous uniquement

Calais :

CPAM 35 rue Descartes

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

sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

VIEILLE Eglise : Ecopôle – Jeudi	Calais	
	Mardi	Vendredi
5 Sophrologie 10h – 11h30	3 APA* <i>(renfo corps complet)</i> 9h30 – 12h30	6 Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 10h – 12h
12 Diététique Socio-esthétique 9h30 – 11h30 <i>(rdv individuels)</i> 14h – 15h30	10 Groupe d'échange animé par une assistante sociale assurance Maladie 9h30-11h30 Diététique 14h – 16h	13 Yoga Sophrologie 10h -11h30 <i>(rdv individuel)</i> 13h – 14h30 Sophrologie 14h30 – 16h
19 APA* <i>(Renforcement en duo + marche)</i> 14h – 16h	17 Réflexologie Diététique <i>(rdv individuel)</i> 14h – 16h 10h – 12h	20 Art Thérapie APA* 9h30 – 11h30 <i>(Marche 1h)</i> 13h – 16h
26 Diététique 9h30 – 11h30	24 Socio-esthétique Socio-esthétique <i>(rdv individuel)</i> <i>(soins des mains/conseils ongles)</i> 10h-12h 14h-15h30 Diététique <i>(rdv individuel)</i> 14h – 16h	27 APA* <i>(Renfo bas du corps)</i> 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

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	
4		6	
APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h		Yoga 9h30 – 11h	APA (Activité physique Adaptée) 11h- 12h
11		13	
APA (Activité physique Adaptée) 11h- 12h	Socio-esthétique (Conseils en image/ colorimétrie) 14h – 15h30	APA (Activité physique Adaptée) 11h- 12h	Sophrologie Odile 14h30-15h30
18		20	
Sophrologie 9h30-10h30	APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h	APA (Activité physique Adaptée) 11h – 12h	Socio-esthétique (Soins des mains et des ongles, prévoir serviette) 14h30 – 16h
25		27	
Diététique 9h – 11h	APA (Activité physique Adaptée) 11h - 12h Yoga 14h – 15h30	APA (Activité physique Adaptée) 11h – 12h	

**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
2 APA* (renfo bas du corps + marche) 9h – 11h Salle des Castors	5 Réflexologie (rdv individuel) 10h-12h
9 Férié	12 Sophrologie Odile 10h30 – 11h30
16 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	19 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h30 – 12h
23 Yoga 14h-15h30 Salle des Castors	26 APA* (Renforcement sur chaise + marche) 9h30 – 11h30
30 Socio-esthétique (conseil en image/ colorimétrie) 10h-11h30 Maison Citoyenne	Sophrologie 14h – 15h Maison Citoyenne