



Août  
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](mailto: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<br><b>APA*</b><br>(renfo haut du corps)<br>10h - 12h       |
| 4<br><br>Tricot<br>9h30-11h30<br><br><b>APA*</b><br>(renfo bas du corps)<br>9h - 12h     | 5<br><br><b>APA*</b><br>(renfo haut du corps + marche)<br>9h - 11h      | 7<br><br>Diététique 10h – 12h<br>Réflexologie (rdv individuel) 14h – 16h<br><br>Yoga<br>16h30 – 18h | 9<br><br><b>Sophrologie</b><br>10h – 11h30                   |
| 11<br><br>SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30<br><br>Diététique 14h – 16h | 12<br><br>Yoga<br>14h – 15h30                                           | 14<br><br><b>APA*</b><br>(marche 2h)<br>13h - 16h                                                   | 16<br><br>Yoga<br>10h – 11h30                                |
| 18<br><br>Sophrologie<br>10h – 11h30                                                     | 19                                                                      | 21<br><br>Yoga<br>16h30 – 18h                                                                       | 23<br><br>Socio-esthétique (Mes gommages corps)<br>10h-11h30 |
| 25<br><br>Socio-esthétique (rdv individuel)<br>10h-12h                                   | 26<br><br>Socio-esthétique (Mon huile scintillante corps)<br>10h -11h30 | 28<br><br>Socio-esthétique (rdv individuel)<br>15h30-17h30                                          | 30                                                           |

\*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](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

## Vieille Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vieille  
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 :<br>Ecopôle – Jeudi                                                       | Calais                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | Mardi                                                                                                                                                     | Vendredi                                                                                                                            |
|                                                                                           |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |
| 7                                                                                         |                                                                                                                                                           | 1<br>Yoga<br>10h -11h30<br>APA*<br>( Pilates)<br>13h – 16h                                                                          |
| Sophrologie<br>10h – 11h30<br>Diététique<br>14h – 16h                                     | 5<br>Réflexologie<br>(rdv individuel)<br>10h – 12h<br>Diététique<br>14h – 16h                                                                             | 8<br>Sophrologie<br>(rdv individuel)<br>9h – 10h30<br>Sophrologie<br>10h30-12h<br>APA*<br>(Renforcement<br>musculaire)<br>13h – 16h |
| 14<br>APA*<br>( renfo corps complet +<br>marche)<br>9H30-11H30                            | 12<br>Socio-esthétique<br>(rdv individuel)<br>10h-12h<br>APA*<br>(Marche 1h)<br>9h30 – 11h30<br>Socio-esthétique<br>(Mon huile scintillante)<br>14h-15h30 | 15<br>Féié                                                                                                                          |
| 21<br>Socio-<br>esthétique<br>(rdv<br>individuels)<br>10h –12h<br>Diététique<br>14h – 16h | 19                                                                                                                                                        | 22<br>Yoga<br>10h -11h30                                                                                                            |
| 28                                                                                        | 26<br>Réflexologie<br>(rdv individuel)<br>10h – 12h<br>Diététique<br>14h – 16h<br>Diététique<br>10h – 12h                                                 | 29<br>Art Thérapie<br>9h30 – 11h30<br>APA*<br>(Renforcement<br>musculaire)<br>13h – 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](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 – Espace Ressources Cancers Littoral -  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**BERCK - Mercredi :**

**MONTREUIL – Vendredi**

1

**APA** (Activité physique Adaptée)

11h – 12h

6

**APA** (Activité physique Adaptée)

10h30 - 12h

8

**APA** (Activité physique Adaptée)

11h- 12h

13

**Diététique**

9h – 11h

**APA** (Activité  
physique Adaptée)

11h - 12h

15

**Féfé**

20

**Sophrologie**

9h30-10h30

22

**Socio-esthétique**

(atelier conseils : je dessine mes sourcils)

10h – 11h30

27

**Socio-esthétique**

9h30 -10h30 rdv individuels

10h30 – 11h30 atelier Mes gommages corps

29

**Sophrologie**

10h-11h

**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, 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**

**Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi**

7

**Réflexologie**

*(rdv individuel)*

10h-12h

14

*Fermeture maison intercommunale*

21

*Fermeture maison intercommunale*

28

**APA\***

**(Marche + renforcement musculaire)**

9h30 – 11h30