



Juillet
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 Sophrologie 11h – 12h Yoga 14h – 15h30	3	5 APA* (Renforcement corps complet) 10h - 12h
7 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h Tricot 9h30-11h30 Diététique 14h – 16h	8 Socio-esthétique (fabrication sels relaxants + beauté des pieds) 10h -11h30	10 APA* (équilibre) 9h - 12h Sophrologie 14h – 15h30	12 Socio-esthétique (fabrication crème pieds) 10h-11h30
14 Férié	15 APA* (renfo corps complet + marche) 9h - 11h	17 Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h APA* (Pilates) 14h - 16h	19 Yoga 10h – 11h30
21 Diététique 14h – 16h	22 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	24 Yoga 16h30 – 18h	26
28 APA* (marche 1h) 9h - 12h Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	29 APA* (équilibre +marche) 14h - 16h	31 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 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 **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
3 Salle du bas Socio-esthétique <i>(rdv individuels)</i> 14h – 16h	1 Socio-esthétique <i>(rdv individuel)</i> 10h-12h	4 Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 10h – 12h APA* <i>(renforcement corps complet)</i> 14h – 16h
10 Salle du bas Sophrologie 10h – 11h30	8 Sophrologie <i>(rdv individuel)</i> 9h – 10h30 Sophrologie 10h30 – 12h	11 Art Thérapie 9h30 – 11h30 APA* <i>(Marche 2h)</i> 13h – 16h
17 Diététique 14h – 16h	15 Diététique <i>(rdv individuel)</i> 14h – 16h	18 Yoga 10h -11h30 APA* <i>(Renforcement corps complet)</i> 13h – 16h
24	22	25 Yoga 10h -11h30
31 Salle du bas APA* (Pilates + marche) 9h30 – 11h30	29 Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 10h – 12h	Diététique 14h – 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

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

3

Socio-esthétique

(rdv individuels)

10h – 12h

10

APA* (Renforcement haut du corps + marche)

9h30 – 11h30

17

Sophrologie

10h30 – 11h30

24

31

APA* (renforcement bas du corps + marche)

9h30 – 11h30