

Planning des soins de support ERC Août 2025 *Spécial programme été*



Soins de support GRATUITS pour les personnes inscrites
Espace Santé du Littoral : 2 rue Saint Gilles 59140 DUNKERQUE

Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.66.34.73
par mail : espaceressourcecancer@esl-asso.fr



AOÛT

				VENDREDI 1
				APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Marche à Loon-Plage Départ Parc Galamé 14h00 à 16h00
LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Sport Santé "Bouge ton été" Parc urbain du Carré de la vieille Stretching 9h à 10h - Cardio Boxe 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Maison de quartier Courghain 14h00 à 16h00	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Badminton/Pétéca 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Sport Santé "Bouge ton été" Parc urbain du Carré de la vieille Stretching 9h à 10h - Cardio Boxe 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00	Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h	FÉRIÉ
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00	Sport Santé "Bouge ton été" Parc urbain du Carré de la vieille Stretching 9h à 10h - Cardio Boxe 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Stretching (Site de Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00	APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Jeux de ballon 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00

Rendez-vous individuels possibles sur demande : sexothérapeute, aide à l'arrêt du tabac, conseillères conjugales, médiatrice santé...