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
				Manch - A Chancel de
				Marche à Ghyvelde
				Départ Salle Platel 9h00 à 11h00
				91100 à 111100
				Marche à Loon-Plage
				Départ Parc Galamé
				14h00 à 16h00
LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
APA (Activité Physique Adaptée)	Sport Santé "Bouge ton été"	Sport Santé "Bouge ton été"	Sport Santé "Bouge ton été"	APA (Activité Physique Adaptée)
9h00 à 10h00	Parc urbain du Carré de la vieille	Jardin d'eau du Jeu de Mail	Place du Palais de Justice	9h00 à 10h00
10h00 à 11h00	Stretching 9h à 10h - Cardio Boxe 10h	Gym douce 9h à 10h - Circuit training	Equilibre/posture 9h à 10h	10h00 à 11h00
11h00 à 12h00	à 11h	10h à 11h	Renforcement musculaire 10h à 11h	11h00 à 12h00
Marche les pieds dans l'eau		APA (Activité Physique Adaptée)	Réflexologie plantaire	Marche à Ghyvelde
(départ Poste de Secours du Grand	APA (Activité Physique Adaptée)	14h00 à 15h00	L'après-midi sur rendez-vous	Départ Salle Platel
Pavois)	14h00 à 15h00	15h00 à 16h00		9h00 à 11h00
9h00 à 11h00	15h00 à 16h00	16h00 à 17h00		
March - North	16h00 à 17h00	Mancha) Granda S. et		Badminton/Pétéca
Marche Nordique	Calmanaia cash (stance to the total	Marche à Grande-Synthe		14h00 à 15h00
14h00 à 15h30	Soins socio-esthétiques individuels L'après-midi sur rendez-vous	Départ Maison de quartier		15h00 à 16h00
Marche adaptée	L apres-miui sur rendez-vous	Courghain 14h00 à 16h00		
15h30 à 17h00		141100 g 101100		
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
APA (Activité Physique Adaptée)	Sport Santé "Bouge ton été"	Sport Santé "Bouge ton été"	Sport Santé "Bouge ton été"	
9h00 à 10h00	Parc urbain du Carré de la vieille	Jardin d'eau du Jeu de Mail	Place du Palais de Justice	
10h00 à 11h00		Gym douce 9h à 10h - Circuit training	Equilibre/posture 9h à 10h	
11h00 à 12h00	à 11h	10h à 11h	Renforcement musculaire 10h à 11h	
Marche les pieds dans l'eau		APA (Activité Physique Adaptée)		
(départ Poste de Secours du Grand	APA (Activité Physique Adaptée)	14h00 à 15h00		
Pavois)	14h00 à 15h00	15h00 à 16h00		
9h00 à 11h00	15h00 à 16h00	16h00 à 17h00		FÉRIÉ
	16h00 à 17h00			
Marche Nordique		Marche à Grande-Synthe		
14h00 à 15h30		Départ Site de l'ESL Grande-Synthe		
		14H00 à 16H00		
Marche adaptée		14000 a 16000		
Marche adaptée 15h30 à 17h00		14400 a 16400		
15h30 à 17h00		14H00 a 16H00		
15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire		14HUU A 16HUU		
15h30 à 17h00	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	MARDI 19 Sport Santé "Bouge ton été"		JEUDI 21 Sport Santé "Bouge ton été"	
15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18		MERCREDI 20		VENDREDI 22 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00
15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau	Sport Santé "Bouge ton été"	MERCREDI 20 Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail	Sport Santé "Bouge ton été"	APA (Activité Physique Adaptée)
15h30 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand	Sport Santé "Bouge ton été" Parc urbain du Carré de la vieille	MERCREDI 20 Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	Sport Santé "Bouge ton été" Parc urbain du Carré de la vieille Stretching 9h à 10h - Cardio Boxe 10h à 11h	MERCREDI 20 Sport Santé "Bouge ton été" Jardin d'eau du Jeu de Mail Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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)	MERCREDI 20 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)	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	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)
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	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)
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois)	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	MERCREDI 20 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	Sport Santé "Bouge ton été" Place du Palais de Justice Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Marche douce	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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 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	MERCREDI 20 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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 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	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27	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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée)	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée)	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 JEUDI 28 Sophrologie	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée)
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation)	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche les pieds dans l'eau	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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)	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 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	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 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	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 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
Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous LUNDI 18 Marche les pieds dans l'eau (départ Poste de Secours du Grand Pavois) 9h00 à 11h00 LUNDI 25 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	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 MARDI 26 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00	MERCREDI 20 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 MERCREDI 27 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	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 JEUDI 28 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique	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 VENDREDI 29 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

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