

Planning des soins de support ERC Juillet 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



JUILLET

	MARDI 1	MERCREDI 2	JEUDI 3	VENDREDI 4
	APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Stretching 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Nordic'fit 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 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 RDV diététiques individuels Le matin sur rendez-vous	Rando adaptée <i>(prévoir un pique-nique)</i> 10h00 à 16h00 (+/- 15 km) Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Jeux cognitifs (Site de Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	Initiation Fitball 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche douce 10h00 à 12h00 Marche les pieds dans l'eau Départ Poste de Secours du Grand Pavois 9h30 à 11h00 Nordic'fit 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENDREDI 11
	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Parc urbain du Carré de la vieille</i> 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	Atelier équilibre 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Sport Santé "Bouge ton été" <i>Jardin d'eau du Jeu de Mail</i> Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h Marche douce 14h00 à 16h00 Marche à Grande-Synthe Départ Site de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Place du Palais de Justice</i> Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Cardio sur machines 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique) Soutien psychologique L'après-midi sur rendez-vous Réflexologie plantaire L'après-midi sur rendez-vous	Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Marche les pieds dans l'eau Départ Poste de Secours du Grand Pavois 9h30 à 11h00 Nordic'fit 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00
LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENDREDI 18
	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Parc urbain du Carré de la vieille</i> 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" <i>Jardin d'eau du Jeu de Mail</i> Gym douce 9h à 10h - Circuit training 10h à 11h Jeux cognitifs 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Marche à Armabouts-Cappel Départ Lac d'Armabouts-Cappel 14h00 à 16h00 APA (Activité Physique Adaptée) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 16h00 à 17h00	Marche Gravelines Départ PAavillon J.Decriem 9h30 à 11h30 Sport Santé "Bouge ton été" <i>Place du Palais de Justice</i> Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Sortie vélo Départ ESL Grand-Synthe 14h00 à 16h00 Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Initiation Course à pieds 9h30 à 10h30 Marche à Ghyvelde Départ Salle Platel 9h00 à 11h00 Sortie vélo 14h00 à 17h00
LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENDREDI 25
APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Stretching (Site de Grande-Synthe) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Marche les pieds dans l'eau Départ Poste de Secours du Grand Pavois 9h30 à 11h00 Cardio boxe (Site de Grande-Synthe) 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Parc urbain du Carré de la vieille</i> 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	Atelier équilibre 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 Sport Santé "Bouge ton été" <i>Jardin d'eau du Jeu de Mail</i> 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 de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Place du Palais de Justice</i> Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Jeux cognitifs 9h30 à 11h00 Atelier Socio Esthétique "Découverte des argiles et création de cosmétiques maison" <i>Amener sa serviette, son gant de toilette et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	APA (Activité Physique Adaptée) 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 Rando adaptée Départ de l'ESL Grande-Synthe <i>(prévoir un pique-nique)</i> 10h00 à 16h00 (+/- 15 km)
LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30	JEUDI 31	
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 9h30 à 11h00 Marche Nordique 14h00 à 15h30 Marche adaptée 15h30 à 17h00	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Parc urbain du Carré de la vieille</i> 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" <i>Jardin d'eau du Jeu de Mail</i> 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 de l'ESL Grande-Synthe 14h00 à 16h00	Sport Santé "Bouge ton été" <i>Place du Palais de Justice</i> Equilibre/posture 9h à 10h Renforcement musculaire 10h à 11h Atelier Socio Esthétique "Soins des pieds" <i>Amener sa serviette, son gant de toilette, tapis de bain, tongs et de quoi prendre des notes</i> 9h30 - 11h30 Sophrologie 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)	

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