

# Planning des soins de support ERC Octobre 2025



**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](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



LUNDI 6		MARDI 7		MERCREDI 8		JEUDI 9		VENDREDI 10	
<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00		<b>Atelier Duo</b> "Cartographie" <b>Nouveau</b> 9h30 à 11h30		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		<b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45		<b>Marche Nordique</b> 9h00 à 10h30  <b>Marche adaptée</b> 10h30 à 12h00	
<b>Atelier bien-être</b> <b>Nouveau</b> 14h00 à 15h30		<b>Crossfit adapté (Stade Tribut)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 <b>Nouveau</b>		<b>RDV diététiques individuels</b> Le matin sur rendez-vous		<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Spécial Octobre Rose, prendre soin de moi avec la fleur et la couleur rose" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		<b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 13		MARDI 14		MERCREDI 15		JEUDI 16		VENDREDI 17	
<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00		<b>Soutien psychologique</b> Le matin sur rendez-vous		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		<b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45		<b>Marche Nordique</b> 9h00 à 10h30  <b>Marche adaptée</b> 10h30 à 12h00	
<b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous		<b>Soins socio-esthétiques individuels</b> Amener votre serviette L'après-midi sur rendez-vous  <b>Crossfit adapté (Stade Tribut)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 <b>Nouveau</b>		<b>RDV diététiques individuels</b> Le matin sur rendez-vous		<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Spécial Octobre Rose, prendre soin de moi avec la fleur et la couleur rose" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		<b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 20		MARDI 21		MERCREDI 22		JEUDI 23		VENDREDI 24	
<b>Soutien psychologique</b> Le matin sur rendez-vous		<b>Atelier mémoire</b> 10h00 à 11h30		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		<b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45		<b>Marche Nordique</b> 9h00 à 10h30  <b>Marche adaptée</b> 10h30 à 12h00	
<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00		<b>Crossfit adapté (Stade Tribut)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 <b>Nouveau</b>		<b>Atelier thématique</b> 14h00 à 16h00 		<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Soin des mains" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		<b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	
LUNDI 27		MARDI 28		MERCREDI 29		JEUDI 30		VENDREDI 31	
<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00		<b>Soins socio-esthétiques individuels</b> Amener votre serviette L'après-midi sur rendez-vous		<b>APA (Activité Physique Adaptée)</b> 9h00 à 10h00 10h00 à 11h00		<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Soin des mains" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		<b>Marche Nordique</b> 9h00 à 10h30  <b>Marche adaptée</b> 10h30 à 12h00	
<b>Atelier Duo</b> "Souffle commun" <b>Nouveau</b> 17h00 à 19h00		<b>Crossfit adapté (Stade Tribut)</b> 14h00 à 15h00 15h00 à 16h00 <b>Nouveau</b>		<b>RDV diététiques individuels</b> Le matin sur rendez-vous		<b>Atelier Socio Esthétique</b> "Spécial Octobre Rose, prendre soin de moi avec la fleur et la couleur rose" Amener serviette, gant de toilette et de quoi prendre des notes 9h30 - 11h30  <b>Sophrologie</b> 14h30 à 15h30 (Relaxation méditation) 15h45 à 16h45 (Relaxation dynamique)		<b>Réflexologie plantaire</b> L'après-midi sur rendez-vous	

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