

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

**Adresses :**

**Boulogne**

3 place Navarin  
du Lundi au vendredi – samedi matin

**Le Portel**

Le Chaudron, salle Ju Jitsu (rdc) , Rue  
Georges Honoré  
Le mardi

**sur rendez-vous uniquement**

Boulogne  
Lundi

Le Portel  
Mardi

Boulogne  
Jeudi

Boulogne  
Samedi

Férié

**Diététique**

9h30 – 11h30

**Sophrologie**

Collectif : 9h30-10h30

**APA**  
(1h Pilates)  
13h – 16h

**Socio-esthétique**  
(Soin visage detox)  
10h-12h

**Tricot**

9h30-11h30

**Diététique**

9h30 – 11h30

**Réflexologie**

individuel : 14h – 16h

**Sophrologie**

Individuel : 9h – 10h30

Collectif : 10h30-12h

**APA**  
13h – 16h

**APA\***  
(1h marche)  
10h - 12h

**APA\***

(1h bas du corps)  
9h - 12h

**Socio-esthétique**

(Fabrication baume à  
lèvres)  
9h30-11h30

**Réflexologie**

individuel : 14h – 16h

**Café papote**  
13h30 – 15h



**Socio-esthétique**

Individuel : 9h-11h  
Collectif Fabrication  
Baume à lèvres :  
14h – 16h

**Sophrologie**

Collectif : 10h30-12h

**SOUTIEN**

**Psychologique**  
Individuel: 9h30- 12h30  
**Réflexologie**  
individuel : 9h30-11h30

**APA\***

(Pilates+marche)  
9h – 11h

# Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



**Janvier  
2026**

## Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

## Adresses :

**Calais**  
CPAM, 35 Rue Descartes  
Le **Mardi** et le **Vendredi**

**Vieille-Eglise**  
Ecopôle, 800 rue du Pont d'Oye  
Le **Jeudi**

**sur rendez-vous uniquement**

**Calais  
Mardi**

**Vieille-Eglise  
Jeudi**

**Calais  
Vendredi**

**Important**

**Inscription  
obligatoire**

**GRATUIT**



**Socio-esthétique**

Individuel : 9h-12h  
Collectif Soins visage  
détox : 14h – 15h30



**Sophrologie**

Collectif : 10h30-12h

**Sophrologie**

Collectif : 10h30-12h

**APA**

(2h Gym douce/Relaxation)  
13h – 16h

**Réflexologie**

individuel : 9h30 – 11h30

**Diététique**

14h – 16h

**Socio-esthétique**

Collectif Soins visage  
détox : 14h – 16h

**Diététique**

individuel

9h30 – 11h30

**APA**

(2h Gym douce/Relaxation)  
13h – 16h



**Sophrologie**

Individuel : 9h – 10h30

Collectif : 10h30-12h

**Diététique**

14h – 16h

**Art Thérapie**

9h30 – 11h30

**APA**

(1h Pilates)  
13h – 16h

**Socio-esthétique**

Individuel : 9h30-11h

**SOUTIEN**

**Psychologique**

Individuel: 13h – 16h

**APA\***

(Pilates+marche)

14h – 16h

**Diététique**

9h30 – 11h30

**APA**

(1h corps complet)

13h – 16h



# Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



## Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

## Adresses :

### Berck

2 Rond Point du Cottage des Dunes  
Le **Mercredi**

### Montreuil

27 Rue du Thorin  
Le **Vendredi**  
**sur rendez-vous uniquement**



## Berck Mercredi

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

11h – 12h

**Socio-esthétique**

(Soin visage détox)

14h-16h

7



**Diététique**

9h – 11h

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

11h – 12h

14

**Sophrologie**

Collectif : 9h30-11h

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

11h – 12h

21

**Sophrologie**

Collectif : 9h30-11h

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

11h – 12h

28

## Montreuil Vendredi



**Socio-esthétique**

(Rdv individuel) 9h15-11h

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

11h – 12h

9

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

10h30 – 12h

**Sophrologie**

Collectif : 14h30-16h



16

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

10h30 – 12h

23

**APA** / *Activité Physique Adaptée*

10h30 – 12h

**Sophrologie**

Collectif : 14h30-16h



30

Important

Inscription  
obligatoire

GRATUIT

## Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

## Adresses :

### Marquise

Salle des Castors et Maison Citoyenne, 28 Cité  
des HLM  
Le Lundi

### Desvres

Centre Social : Maison Intercommunale pour  
tous  
38 rue des Potiers  
le Jeudi matin

sur rendez-vous uniquement



## Marquise Lundi

## Desvres Jeudi

Important

Inscription  
obligatoire

GRATUIT

1

Férié

8

**APA /** Activité physique adaptée  
(Gym Douce / Relaxation)  
9h30 – 11h30

15

**Socio-esthétique**  
(Rdv individuel)  
9h30-11h30

22

**Réflexologie**  
individuel : 9h30-11h30

29

**Sophrologie**  
Collectif : 10h-10h30

5

**Sophrologie**  
Collectif : 10h-11h30

12

**Socio-esthétique**  
(Rdv individuel)  
9h30-11h30

19

**APA /** Activité physique adaptée  
(Gym Douce / relaxation)  
9h30 – 11h30

26

**Diététique**  
14h – 16h

