

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
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**

APA*
(Equilibre 1h)
9h - 12h

APA*(Renforcement sur
chaise 1h)
9h - 12h
**Café Santé 1 ère
Séance**
13h30-15h30

Tricot
9h30-11h30
**SOUTIEN
Psychologique**
Individuel:9h30- 12h30
Diététique
9h30 – 11h30

Réflexologie
individuel :9h30-12h



**Le Portel
Mardi**

APA*(Corps Complet
marche)
9h – 11h
Sophrologie
Collectif :13h45-14h45

Socio-esthétique
(Fabrication lait corps
pomme d'amour)
9h30-11h30

Réflexologie
individuel : 14h – 16h

**Boulogne
Jeudi**

Sophrologie
Individuel : 9h – 10h30
Collectif : 10h30-12h

Socio-esthétique
Individuel : 9h-11h
Collectif :
(Fabrication lait corps
pomme d'amour)
11h – 12h30

APA
(Pilates 1h)
9h – 12h

Socio-esthétique
Individuel : 9h-11h
Café papote
13h30 – 15h
Réflexologie
individuel : 14h – 16h

**Boulogne
Samedi**

Socio-esthétique
(Conseil en image
Colorimétrie)
10h-12h

APA*
(Marche 2h)
10h - 12h

Sophrologie
Collectif :10h30-12h

Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



**Février
2026**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

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

Socio-esthétique

Individuel : 9h-12h
Collectif : 14h – 15h30
(Conseil en image
Colorimétrie)

3

APA

(Gym douce 1h)
9h – 12h
Diététique
14h – 16h

10

APA

(Pilates 1h)
9h – 12h
Diététique
(Individuel)
14h – 16h

17

Réflexologie

individuel : 9h30 – 11h30
**SOUTIEN
Psychologique**
Individuel: 13h – 14h30
Café papote
14h30 – 16h

24

Vieille-Eglise Jeudi

APA*

(Equilibre + Marche)
14h – 16h

5

Sophrologie

Collectif : 10h30-12h

12

Diététique

14h – 16h

19

Socio-esthétique

(Fabrication Lait corps
pomme d'amour)
14h – 16h

26

Calais Vendredi

APA

(Equilibre 1h)
9h – 12h
Café Santé 1ère
Séance 13h30-15h30

6

APA

(Renforcement
corps complet 1h)
9h – 12h

13

Art Thérapie

9h30 – 11h30
Café Santé 2ème
Séance 13h30-15h30

20

Diététique

9h30 – 11h30
Sophrologie
Individuel 13h-14h
Collectif : 14h-15h30

27

Important

Inscription
obligatoire

GRATUIT

Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



Espace Ressources
Cancers Littoral

Février
2026

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
erc.littoral@gmail.com
03. 21. 99. 34. 66

Adresses :

Berck

2 Rond Point du Cottage des Dunes
Le Mercredi

Montreuil

29 Rue du Thorin
Le Vendredi
sur rendez-vous uniquement



Berck Mercredi

Socio-esthétique

(Fabrication lait corps pomme
d'amour)

9h-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

4

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

11

18

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

25

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

Montreuil Vendredi

APA / Activité Physique Adaptée

10h30 – 12h

Sophrologie

Collectif : 14h30-16h



6

13

APA / Activité Physique Adaptée

10h30 – 12h

Diététique

14h30 – 16h30



20

Socio-esthétique

(Rdv individuel)

9h15-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

27

APA / Activité Physique Adaptée

10h30 – 12h



Important

Inscription
obligatoire

GRATUIT

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01
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

Diététique
14h – 16h



2

APA / Activité physique adaptée
(Renforcement bas du corps)



9h30 – 11h30

9

Socio-esthétique

(Fabrication lait corps pomme
d'amour)

9h30-11h30

16

Sophrologie

Collectif :10h-11h30

23

Desvres Jeudi

APA / Activité physique adaptée
(Renforcement bas du corps)
9h30 – 11h30

5

Sophrologie

Collectif :10h-11h30



12

Socio-esthétique

(Rdv individuel)

9h30-11h30

19

Réflexologie

individuel :9h30-11h30

26

Important

**Inscription
obligatoire**

GRATUIT