

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*
(Haut du corps 1h)
9h - 12h

2

Réflexologie
individuel : 9h-12h
Diététique
9h30 – 11h30

9

Socio-esthétique
(Rdv Individuel)
9h-12h

16

SOUTIEN
Psychologique
Individuel: 9h30- 12h30
APA*
(Pilates 1h)
9h - 12h

23

Tricot
9h30-11h30
Diététique
14h – 16h

30

Le Portel Mardi

Socio-esthétique
(Fabrication déodorant
stick)
9h30-11h30

3

**APA* (Pilates 1h +
Marche 1h)**
9h – 11h

10

Sophrologie
Collectif : 9h30-11h

17

Réflexologie
individuel : 10h – 12h

24

Socio-esthétique
(Rdv Individuel)
9h30-11h30

31

Boulogne Jeudi

Sophrologie
Individuel : 9h30 – 11h
Socio-esthétique
(Rdv Individuel)
14h – 16h

5

Réflexologie
individuel : 9h – 12h
APA
(Pilates)
14h – 16h

12

APA
(Renforcement corps
complet 1h)
13h – 16h

19

Café papote
14h30 – 16h

26

Boulogne Samedi

APA*
(Renforcement bas du
corps 1h)
10h - 12h

14

Socio-esthétique
(Soins des mains et
ongles)
10h-12h

21

Sophrologie
Collectif : 10h30-12h

28

Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



**Mars
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

APA Lilou 3
(Renforcement corps complet 1h)
9h30 – 12h30
Diététique
14h – 16h

Socio-esthétique 10
(Soins des mains et ongles)
10h-12h
Diététique (Individuel)
14h – 16h

Socio-esthétique 17
(Rdv Individuel)
10h-12h

APA Lilou 24
(Gym douce 1h)
9h30 – 12h30
Diététique
14h – 16h

Réflexologie 31
individuel : 9h30 – 12h
SOUTIEN
Psychologique
Individuel: 13h – 14h30
Café papote
14h30 – 16h

Vieille-Eglise Jeudi

Diététique 5
14h – 16h

Sophrologie 9h30-11h 12
Socio-esthétique
(Fabrication déodorant stick)
14h30 – 16h

Diététique 19
14h – 16h

APA* 26
(Pilates 1h)
14h – 16h

Calais Vendredi

Réflexologie 6
individuel : 9h30 – 12h
APA Anaïs
(Pilates 1h)
14h – 16h

Art Thérapie 13
9h30 – 11h30
APA Anaïs
(Renforcement sur chaise 1h)
13h – 16h

APA Anaïs 20
(Pilates 1h)
9h30 – 12h30

Sophrologie 27
Individuel 9h30-11h
Collectif : 11h-12h30

Important

Inscription obligatoire

GRATUIT



Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



Espace Ressources
Cancers Littoral

Mars
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



Diététique

9h – 11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

4

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

11

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

18

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

25

Socio-esthétique
(Soins des mains et ongles)
14h-16h

Montreuil Vendredi



Socio-esthétique

(Rdv Individuel)

9h15-10h45

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

6

APA / Activité Physique Adaptée
10h30 – 12h

13

Sophrologie

Collectif : 14h30-16h



20

APA / Activité Physique Adaptée
10h30 – 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 corps complet)



9h30 – 11h30

9

Sophrologie

Collectif : 10h-11h30

16

Socio-esthétique
(Rdv Individuel)
9h30-11h30

23

Desvres Jeudi

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

5

Socio-esthétique
(Rdv Individuel)
9h-10h30



12

Sophrologie

Collectif : 10h-11h30



19

26

Important

**Inscription
obligatoire**

GRATUIT