

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**

**Le Portel
Mardi**

**Boulogne
Jeudi**

**Boulogne
Samedi**

Férié

APA*(1h renfo
coopération et entraide)

9h - 12h

Diététique

Atelier culinaire

9h30 – 11h30

Atelier d'échange

9h30-11h30

SOUTIEN

Psychologique

Individuel:9h30- 12h30

Diététique

Atelier culinaire

9h30 – 11h30

Réflexologie

individuel :14h-16h

APA (1h Bas du corps)

9h – 12h

Socio-esthétique

Individuel : 9h – 10h

Collectifs : Fabrication
d'une crème pour les mains
10h-11h30

**APA*(1h Bas du corps
+ 1h marche)**

9h – 11h

Sophrologie

Individuel : 9h – 10h30

Collectif :10h30-12h

Socio-esthétique

(Rdv individuel)

9h – 12h

APA (1h Pilates)

13h – 16h

APA (1h Pilates)

9h – 12h

Café papote

Groupe d'échange

14h30 – 16h

**Socio-esthétique(Rdv
individuel)**

9h30 – 11h30

Réflexologie

individuel :14h-16h

Art Thérapie

14h – 16h

Sophrologie

Collectif :9h30-11h

Réflexologie

individuel : 14h – 16h

APA*

(1h Haut du corps)

10h - 12h



Socio-esthétique

(Dessiner ou redessiner
sa ligne de sourcils
Conseils et astuces)

10h-12h



Sophrologie

Collectif :10h30-12h



Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



**Avril
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**

**Vieille-Eglise
Jeudi**

**Calais
Vendredi**

Important

**Inscription
obligatoire**

GRATUIT

APA*

(1h Bas du corps + 1h marche)
14h – 16h

2

APA

(1h Pilates)
9h30 – 12h30
Diététique
Atelier culinaire
14h – 16h

7

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

9

Réflexologie

individuel : 9h30 – 12h

3

APA

(1h Gym Douce)
13h – 16h

Sophrologie

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

10

APA

(1h Corps Complet)
13h – 16h

APA

(1h renfo coopération et entraide)
9h – 12h

17

Art Thérapie

14h – 16h

Socio-esthétique

Individuel : 9h30-12h
Collectif (Dessiner ou redessiner sa ligne de sourcils conseils et astuces)
: 14h-15h30

14

Diététique
Atelier culinaire
14h – 16h

16

Réflexologie

individuel : 9h30 – 12h

21

SOUTIEN

Psychologique
Individuel: 13h – 14h30

Café papote
Groupe d'échange
14h30 – 16h



Socio-esthétique
(Rdv individuel)
14h – 14h30

23

Socio-esthétique
(Fabrication d'une crème pour les mains)
14h30 – 16h

Accompagnement

Diététique
9h30 – 11h30

24



Art Thérapie
14h – 16h

Diététique
Atelier culinaire
14h – 16h

28

30

Planning des activités de l'Espace Ressources Cancers Littoral



**Avril
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

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

1

8

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

15

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

22

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h
Socio-esthétique
(Rdv individuel) 14h-14h30
(Dessiner sa ligne de sourcils Conseils et astuces)
14h30-16h

29

Sophrologie

Collectif : 9h30-11h

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

Montreuil Vendredi

3

APA / Activité Physique Adaptée
10h30 – 12h

10

APA / Activité Physique Adaptée
10h30 – 12h

17

APA / Activité Physique Adaptée
10h30 – 12h

Sophrologie

Collectif : 14h30-16h

24

Socio-esthétique
(Rdv individuel)
9h15-10h45

APA / Activité Physique Adaptée
11h – 12h

Diététique
Atelier culinaire
14h30 – 16h30

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

Desvres
Jeudi

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

2



Férieré

6

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

9



Sophrologie
Collectif : 10h-11h30

13

Sophrologie
Collectif : 10h-11h30

16

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

20

Réflexologie
individuel : 9h30 – 11h30

23



Diététique
14h – 16h

27



30

Important

Inscription
obligatoire

GRATUIT