



Septembre
2025

*APA activité Physique Adaptée

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Boulogne-sur-mer :

3 place Navarin
du Lundi au vendredi – samedi matin
sur rendez-vous uniquement

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
Georges Honoré
Le mardi
sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - Espace Ressources Cancers Littoral –

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
1	2	4	6
		Sophrologie (rdv individuel) 9h15 – 11h15	
8	9	11	13
APA* (Renforcement sur chaise) 9h - 11h	Socio-esthétique (Soin visage) 10h-11h30	Socio-esthétique (rdv individuel) 9h30-12h	Réflexologie (rdv individuel) 14h – 16h
Diététique 14h – 16h			APA* (Renfo corps complet) 10h - 12h
15	16	18	20
SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30	Réflexologie (rdv individuel) 14h – 16h	APA* (Pilates 1h) 13h - 16h	Yoga 10h – 11h30
Diététique 14h – 16h		Yoga 16h30 – 18h	
22	23	25	27
Café Santé 9h30-11h30	APA* (Renforcement sur chaise + marche) 9h - 11h	APA* (Marche 2h) 13h - 16h	Socio-esthétique (Lait corps nourrissant) 10h-11h30
Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h			
Sophrologie 14h – 15h30			
29	30		
Tricot 9h30-11h30	Yoga 14h – 15h30		
Yoga 14h – 15h30			

*APA : Activité Physique Adaptée

Contacts pour inscriptions
aux ateliers :

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Vieille Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vieille
Eglise

le **Jeudi**

sur rendez-vous uniquement

Calais :

CPAM 35 rue Descartes

le **Mardi** et **Vendredi**

sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral - INSCRIPTION OBLIGATOIRE

VIEILLE Eglise : Ecopôle – Jeudi	Calais	
	Mardi	Vendredi
2	Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h Socio-esthétique (Lait corps nourrissant) 14h-15h30	5 Sophrologie (rdv individuel) 9h– 10h30 Sophrologie 10h30 – 12h APA* (Renforcement corps complet) 13h – 16h
4	Diététique 14h – 16h	9 Diététique 14h – 16h
11	APA* (Renforcement sur chaise + marche) 14h – 16h	12 APA* (Renforcement sur chaise) 9h30 – 11h30
18	Sophrologie 10h – 11h30 Diététique 14h – 16h	16 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h Diététique 14h – 16h
25	Socio-esthétique (Mon huile scintillante corps) 14h – 15h30	19 Yoga 10h -11h30 APA* (Pilates 1h) 13h – 16h
	23 Café Santé 9h30-11h30 Diététique 14h – 16h	26 Art Thérapie 9h30 – 11h30 APA* (Marche 1h) 13h – 16h
	30 Réflexologie (rdv individuel) 10h – 12h	

Contacts pour inscriptions
aux ateliers :

Coordonnatrices :

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

Berck :

2 Rond –Point du Cottage des
Dunes
le Mercredi
sur rendez-vous uniquement

Montreuil :

29 rue du Thorin
le Vendredi
sur rendez-vous uniquement

**ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral -
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

BERCK - Mercredi :

3

APA (Activité physique Adaptée)
11h - 12h

10

APA (Activité physique Adaptée)
11h - 12h

17

Sophrologie 9h30-10h30 **APA** (Activité
physique Adaptée)
11h - 12h

24

APA (Activité physique Adaptée)
11h - 12h

MONTREUIL – Vendredi

5

Diététique 9h – 11h **APA** (Activité
physique Adaptée)
11h – 12h

12

Socio-esthétique
(rdv individuel) 9h15 – 10h45 **APA** (Activité
physique Adaptée)
10h30- 12h

19

APA (Activité physique Adaptée)
10h30- 12h

26

Sophrologie 9h30-10h30 **APA** (Activité
physique Adaptée)
10h30- 12h

**Contacts pour inscriptions
aux ateliers :**

Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

erc.littoral@gmail.com

03. 21. 99. 34. 66

Marquise :

Salle des Castors et Maison Citoyenne, 28 Cité
des HLM, **sur rendez-vous uniquement**

Desvres:

Centre Social : Maison Intercommunale
pour tous

38 rue des Potiers

le Jeudi matin

sur rendez-vous uniquement



**ATELIERS GRATUITS – Espace Ressources Cancers Littoral –
INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Marquise Lundi	Desvres , Maison Intercommunale pour Tous : Jeudi
1 Sophrologie 10h30 – 11h30 Salle des Castors	4 Socio-esthétique <i>(Fabrication Mon déo naturel)</i> 10h30 – 12h
8 APA* <i>(Renforcement corps complet + marche)</i> 9h – 11h Salle des Castors	11 Réflexologie <i>(rdv individuel)</i> 9h30-11h30
15 Yoga 14h-15h30 Salle des Castors	18 Sophrologie 10h – 11h
22 Diététique 14h – 16h Maison Citoyenne	25 APA* <i>(Renforcement bas du corps + marche)</i> 9h30 – 11h30
29 Socio-esthétique <i>(Mon huile scintillante pour le corps)</i> 10h-11h30 Maison Citoyenne	