

septembre 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

Ateliers gratuits
 inscription obligatoire

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
31	1 Calais Sophrologie - Individuel: 9h - 10h30 Sophrologie - Collectif: 10h30 - 12h	2 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h	3 Boulogne-Sur-Mer Sophrologie - Collectif: 10h - 11h30 Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h Desvres Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Église Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h	4 Calais Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h Montreuil APA : 10h30 - 12h Sophrologie Collectif : 14h30 - 16h	5	6
7 Boulogne-Sur-Mer Marquise : Maison Citoyenne Sophrologie - Collectif : 10h - 11h30 Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h	8 Calais Socio-esthétique - collectif : 9h30 - 11h Soin Visage Socio-esthétique - rdv ind: 11h - 12h30/14h-16h Diététique : Atelier culinaire : 14h - 16h Le Portel Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h	9 Berck Diététique - atelier culinaire : 9h - 11h APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h	10 Boulogne-Sur-Mer APA - Renfo haut du corps : 9h - 12h Café santé : Atelier Droits et Cancer : 9h30 - 11h30 Café Papote - Mots pour Maux 14h30 - 16h Socio-esthétique - Rdv individuel : 13h30 - 17h Desvres Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Église Sophrologie - collectif : 10h - 11h30 APA - Marche + Pilates : 14h - 16h	11 Calais Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 12h APA - Renfo haut du corps : 13h - 16h Montreuil Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h15 - 10h45 APA : 11h - 12h	12 Boulogne-Sur-Mer APA Renfo haut du corps 10h - 12h	13
14 Boulogne-Sur-Mer Sophrologie - Rdv individuel: 9h30 - 12h30 Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h Marquise : Salle des Castors APA : 9h30 - 11h30 Gym douce et relaxation	15 Calais APA - Gym douce (1h) : 9h30 - 12h30 Le Portel Sophrologie - collectif : 9h30 - 11h	16 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h Sophrologie - collectif : 14h - 15h30	17 Boulogne-Sur-Mer APA - Pilates : 9h - 12h Art Thérapie : 14h - 16h Desvres APA - Marche + gym douce : 9h30 - 11h30 Vieille-Église Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h	18 Calais Art Thérapie : 9h30 - 11h30 APA - Pilates : 13h - 16h Montreuil APA : 10h30 - 12h Sophrologie Collectif : 14h30 - 16h	19 Boulogne-Sur-Mer Sophrologie Collectif 10h30 - 12h	20
21 Boulogne-Sur-Mer APA : Renfo Corps Complet 9h - 11h Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 11h30 Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h Marquise : Maison Citoyenne Socio-esthétique - Rdv ind : 10h - 12h	22 Calais Café santé : Atelier Droits et Cancer : 9h30 - 11h30 Diététique : Rdv individuels : 14h - 16h Le Portel Socio esthétique Fabrication crème bonne mine : 9h30 - 11h30	23 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h Sophrologie - collectif : 14h - 15h30	24 Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h30 - 12h Desvres Sophrologie - collectif : 10h - 11h30 Vieille-Église Socio-esthétique : 14h - 16h Fabrication crème bonne mine	25 Calais Art Thérapie : 9h30 - 11h30 Montreuil APA : 10h30 - 12h	26 Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique Soin visage 10h - 12h	27
28 Boulogne-Sur-Mer APA : Marche 1h : 9h - 11h Atelier d'échanges : 9h30 - 11h30 Soutien Psychologique - rdv individuel : 9h30 - 12h30 Diététique - atelier culinaire : 9h30 - 11h30 Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h	29 Calais Soutien Psychologique - rdv individuel : 10h - 13h45 Café Papote - Mots pour Maux : 14h30 - 16h	30 Berck Socio-esthétique - Soin Visage : 9h30 - 11h APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h				

Boulogne 3 place Navarin du <u>Lundi</u> au <u>vendredi</u> – <u>samedi</u> matin	Calais CPAM, 35 Rue Descartes Le <u>Mardi</u> et le <u>Vendredi</u> Le Portel Maison de Santé Simone Veil, rue Lucie Aubrac Le <u>mardi</u>	Berck 2 Rond Point du Cottage des Dunes Le <u>Mercredi</u>	Vieille-Eglise Ecopôle, 800 rue du Pont d'Oye Le <u>Jeudi</u> Desvres Maison intercommunale pour tous 38 rue des Potiers - le <u>Jeudi</u>	Montreuil 29 Rue du Thorin Le <u>Vendredi</u>	Marquise Salle des Castors et Maison Citoyenne 28 Cité des HLM Le <u>Lundi</u>
--	--	---	---	--	--

