

octobre 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 28	mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
			Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique - Rdv individuel : 14h - 16h APA : 13h - 16h Renfo corps complet Desvres APA : 9h30 - 11h30 gym douce + marche Vieille-Eglise Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h	Calais APA : 9h - 12h Renfo corps complet Montreuil Socio-esthétique Rdv individuel : 9h15 - 10h45 APA : 11h - 12h		
5 Boulogne-Sur-Mer Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 APA : 13h - 16h Marche 2h Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h	6 Calais Sophrologie - Individuel: 9h - 12h Diététique : Atelier culinaire : 14h - 16h Le Portel Socio-esthétique : 10h - 11h30 Rdv individuels	7 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h Sophrologie - collectif : 14h - 15h30	8 Boulogne-Sur-Mer APA : 9h - 12h Pilates Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h Café Papote : 14h30 - 16h Desvres Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Eglise Socio esthétique - soins des mains Soins des mains et des ongles : 9h30 - 12h	9 Calais APA : 9h - 12h Pilates Diététique : rdv individuel 9h30 - 11h30 Montreuil APA : 10h30 - 12h Diététique : 14h - 16h	10 Boulogne-Sur-Mer Sophrologie Collectif 9h30 - 11h	11
12 Boulogne-Sur-Mer Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 Marquise : Maison Citoyenne Socio-esthétique rdv individuels : 10h - 12h Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h	13 Calais Socio-esthétique - rdv individuel : 9h - 12h Socio-esthétique - collectif : 14h-15h30 Soins des mains et des ongles Le Portel Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h	14 Berck Socio-esthétique : 9h - 11h Soins des mains et des ongles APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h	15 Boulogne-Sur-Mer Art Thérapie : 14h - 16h Desvres Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Eglise	16 Calais Art Thérapie : 9h30 - 11h30 Montreuil APA : 10h30 - 12h	17 Boulogne-Sur-Mer	18
19 Boulogne-Sur-Mer Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 12h Atelier d'échanges : 9h30 - 11h30 Soutien Psychologique Rdv individuels 9h30 - 12h30 Marquise : Maison Citoyenne Sophrologie - Collectif : 10h - 11h30	20 Calais Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 12h APA : Renfo bas du corps Le Portel APA : 9h - 11h Renfo corps complet + marche	21 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h	22 Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h - 12h APA - Dance 14h - 15h30 Desvres Sophrologie - collectif : 10h - 11h30 Vieille-Eglise Sophrologie - collectif : 10h - 11h30 Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h	23 Calais Art Thérapie : 9h30 - 11h30 Montreuil APA : 10h30 - 12h Sophrologie Collectif : 14h30 - 16h	24 Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique Soins des mains et des ongles 10h - 12h	25
26 Boulogne-Sur-Mer Sophrologie - Rdv individuel: 9h30 - 12h30 APA - Renfo corps complet 14h - 16h Marquise : Salle des castors APA : 14h30 - 16h30 renfo + marche Conchil Le Temple - Ecole de Voile : 9h30 - 12h	27 Calais Diététique - RDV individuel : 14h - 16h Le Portel Sophrologie - collectif : 10h - 11h30	28 Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h Sophrologie - collectif : 14h - 15h30	29 Boulogne-Sur-Mer APA - renfo bas du complet : 9h - 12h Sophrologie - Collectif: 10h - 11h30 Vieille-Eglise APA : 9h - 12h Renfo corps complet + marche	30 Calais APA - Dance 9h30 - 11h30 Soutien Psychologique - rdv 10h15 - 14h Café Papote : 14h30 - 16h Montreuil APA : 10h30 - 12h	31 Marquise	1

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

