

novembre 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	
26		27		28		29		30		31		1	
2		3		4		5		6		7		8	
Boulogne-Sur-Mer Sophrologie - Rdv individuel: 9h30 - 12h30		Calais Socio-esthétique - rdv individuel : 9h - 12h Diététique : Atelier culinaire : 14h - 16h Le Portel		Berck APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h		Boulogne-Sur-Mer Socio-esthétique - Rdv individuel:13h30 - 16h30 Café Papote - Mots pour Maux 14h30 - 16h Desvres		Calais Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 12h APA : 13h - 16h Pilates		Boulogne-Sur-Mer APA 10h - 12h Gym douce et relaxation			
Marquise : Maison Citoyenne		Réflexologie - rdv individuel : 10h - 12h		Sophrologie - collectif : 14h - 15h30		APA - Pilates et relaxation : 9h30 - 11h30		Montreuil APA : 10h30 - 12h					
Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h						Vieille-Église Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h		Socio-esthétique - Rdv ind : 14h - 16h					
9		10		11		12		13		14		15	
Boulogne-Sur-Mer		Calais		Berck		Boulogne-Sur-Mer		Calais		Boulogne-Sur-Mer			
Marquise : Salle des Castors APA : 9h30 - 11h30 Pilates + Relaxation		Le Portel APA : 13h30 - 15h30 Pilates + gym douce		APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h		Réflexologie - rdv individuel : 14h - 16h Desvres		Art Thérapie : 9h30 - 11h30		Socio esthétique 10h - 12h			
						Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Église		Montreuil APA : 10h30 - 12h		Fabrication crème mains			
16		17		18		19		20		21		22	
Boulogne-Sur-Mer		Calais		Berck		Boulogne-Sur-Mer		Calais		Boulogne-Sur-Mer			
Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 APA 13h - 16h Renfo corps complet		Soutien Psychologique - rdv individuel : 10h - 13h45 Café Papote - Mots pour Maux : 14h30 - 16h Le Portel		APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h		Socio-esthétique - Rdv individuel: 13h30- 16h30 Art Thérapie : 14h - 16h Desvres		Art Thérapie : 9h30 - 11h30 APA : 13h - 16h Renfo corps complet		Sophrologie			
Marquise : Maison Citoyenne Socio-esthétique : 10h - 12h Rdv individuel		Socio-esthétique 9h30 - 11h30 Rdv individuel		Sophrologie - collectif : 14h - 15h30		Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 11h30 Vieille-Église		APA : 10h30 - 12h Sophrologie - collectif : 14h30 - 16h		Collectif 10h30 - 12h			
						APA -Pilates et relaxation Lilou : 9h30 - 11h30 Diététique - Atelier culinaire : 14h - 16h							
23		24		25		26		27		28		29	
Boulogne-Sur-Mer		Calais		Berck		Boulogne-Sur-Mer		Calais		Boulogne-Sur-Mer			
Atelier d'échanges : 9h30 - 11h30 Soutien Psychologique - rdv individuel : 9h30 - 12h30 Diététique - Atelier culinaire : 9h30 - 11h30 Marquise : Salle des Castors		Diététique : Atelier culinaire : 14h - 16h Le Portel		Socio-esthétique : 9h30 - 11h Fabrication crème mains APA - Activité Physique adaptée : 11h - 12h		APA Betty 14h - 15h30 Danse Socio-esthétique - Rdv individuel : 9h- 12h Desvres		APA : 9h30 - 12h30 Gym douce Sophrologie - Individuel: 13h - 14h30 Sophrologie - Collectif: 14h30 - 16h					
APA : 9h30 - 11h30 Gym douce + marche		Sophrologie - collectif : 9h30 - 11h				Sophrologie - collectif : 10h - 11h30		Montreuil APA : 10h30 - 12h		Sophrologie			
						Vieille-Église Sophrologie - collectif : 10h30 - 12h Socio-esthétique Rdv individuels : 14h - 16h		Diététique - Atelier culinaire : 14h30 - 16h30		Collectif 10h30 - 12h			
30		1											
Boulogne-Sur-Mer													
Réflexologie - rdv individuel : 9h30 - 11h30 APA 13h - 16h Pilates													
Marquise : Maison Citoyenne Sophrologie - Collectif : 10h - 11h30													

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, 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>

