

*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 Ju Jitsu, rez de
chaussée, 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 Tricot 9h30-11h30 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h – 12h APA* (Renfo Haut du corps) 9h - 12h	2	4 Réflexologie (rdv individuel) 13h30 – 16h30 Yoga 16h30 – 18h	6 Socio-esthétique (Fabrication crème teintée + conseils maquillage) 10h-12h
8 Journée Bien être Massages : 9h – 12h30 Gym douce : 14h – 16h Yoga 16h30 – 18h	9 APA* (Renfo Haut du corps + marche) 9h - 11h	11 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h – 12h30 Diététique 14h – 16h	13 APA* (Bas du corps) 10h - 12h
15 SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 8h45- 12h30 Réflexologie (rdv individuel) 9h – 12h Diététique 9h30 – 11h30	16 Sophrologie (Collectif) 9h30 – 10h30 Yoga 14h – 15h30	18 Sophrologie (individuel) 9h30 – 11h Yoga 16h30 – 18h APA* (Garder la forme pendant les fêtes) 13h – 16h	20 Café Papote 10h – 11h30 Sophrologie (Collectif) 10h – 11h30
22 Socio-esthétique (rdv individuel) 9h – 12h30 Socio-esthétique (poudre minérale) 14h-16h	23 Socio-esthétique (Atelier soin visage : je prépare ma peau pour les Fêtes) 14h-15h30	25 Férié	27
29	30		

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**

4

Socio-esthétique **Diététique**
(Atelier soin visage : je prépare ma
peau pour les
Fêtes)
14h – 16h
9h30-12h

11

Sophrologie **APA***
10h30 – 12h (Haut du
corps+
marche)
14h – 16h

18

Diététique
14h – 16h

25

Férialé

Calais

Mardi

2

Socio-esthétique **Sophrologie**
(RDV individuels)
9h30-12h30
9h30 – 11h

9

APA* **Diététique**
(Gym Douce) (atelier
culinaire)
9h30 – 12h30
14h – 16h

16

APA* **Diététique**
(Renfo corps complet) (Individuel)
9h30 – 12h30
14h – 16h

23

Socio-esthétique **Diététique**
(rdv individuel) (Atelier
culinaire)
9h30-11h
14h – 16h
(fabrication
poudre minérale)
11h – 12h30

Vendredi

5 Journée bien être

Réveil musculaire 9h – 10h30
Massages 9h30 – 12h /14h – 16h
Diététique 10h30 – 12h

12

Art Thérapie **APA***
9h30 – 11h30 **Anaïs**
(Renfo Haut du
corps)
13h – 16h

19

Yoga **APA***
10h -11h30 **Anaïs**
(Garder la forme
pendant les fêtes)
14h – 16h

26

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 :

MONTREUIL – Vendredi

3

APA (Activité
physique Adaptée)
11h - 12h

Socio-esthétique
(Fabrication crème
teintée + conseils
maquillage)
14h – 16h30

5

APA (Activité
physique
Adaptée)
10h30 – 12h

Sophrologie
14h30-16h

10

Sophrologie
9h30-11h

APA (Activité
physique Adaptée)
11h - 12h

12

APA (Activité
physique Adaptée)
10h30- 12h

Sophrologie
14h30-16h

17

Diététique
9h – 11h

APA (Activité
physique Adaptée)
11h - 12h

19

Socio-esthétique
(rdv individuels)
9h30 – 11h

APA (Activité
physique Adaptée)
11h- 12h

24

Sophrologie
9h30-11h

APA (Activité
physique Adaptée)
11h - 12h

26

31

Décembre
2025

**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**

1

Salle des Castors

Sophrologie

9h30 – 10h30

8

Socio-esthétique

0

9h30-11h30

Maison Citoyenne

Diététique

14h – 16h

Maison Citoyenne

15

APA*

(Gym douce)

9h30 – 11h30

Salle des Castors

Yoga

14h-15h30

Salle des Castors

22

29

**Desvres , Maison
Intercommunale pour Tous
: Jeudi**

4

Réflexologie

(rdv individuel)

9h30-11h30

11

APA*

(Gym douce)

9h30 – 11h30

18

Sophrologie

10h – 11h30

25

Féié