

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

**Boulogne-sur-mer :**

3 place Navarin  
8h45-12h45 et 12h45 - 17h15  
du Lundi au vendredi -  
samedi matin

**Le Portel :**

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue  
Georges Honoré

Le mardi  
sur rendez-vous uniquement



| Boulogne   | Le Portel   | Boulogne  | Boulogne  |
|--|---|---|---|
| Lundi :  | Mardi :   | Jeudi :   | Samedi  |
| *APA activité Physique Adaptée   |   |   | 2   |
| 4<br>Tricot 9h30-11h30<br>Diététique 14h - 16h   | 5<br>Socio-esthétique (Fabrication crème mains) 10h - 11h30<br>Yoga 14h - 15h30 | 7<br>APA* (Atelier équilibre 1h) 13h - 16h<br>Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h | 9<br>Yoga 10h - 11h30                               |
| 11<br>Férialé  | 12<br>APA* (Pilates 1h) 9h - 11h  | 14<br>Yoga 16h30 - 18h  | 16<br>Socio-esthétique (Beauté du regard) 10h-11h30 |
| 18<br>Yoga 10h - 11h30<br>Café Santé 14h-16h   | 19  | 21<br>Hypnose 9h30-11h30<br>Reiki (rdv individuel) 14h - 16h30                        | 23<br>APA* (Marche 1h) 10h - 12h                    |
| 25<br>SOUTIEN Psychologique (rdv individuel) 9h30- 12h30<br>Diététique 9h30 - 11h30<br>Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h | 26<br>Réflexologie (rdv individuel) 14h - 16h                                   | 28<br>Socio-esthétique (rdv individuel) 10h-12h<br>APA* (Pilates 1h) 14h - 16h        | 30<br>Sophrologie 10h - 11h30                       |

# ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE



Novembre  
2024

## Contacts pour inscriptions aux ateliers :

### Coordonnatrices :

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

## Marquise :

Salle des Castors et Maison  
Citoyenne, 28 Cité des HLM,

## Calais :

CPAM 35 rue Descartes

9h-12h15 et 13h15-16h30

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

**sur rendez-vous uniquement**

| Marquise  | Calais  |  |
|---|---|--|
| Lundi   | Mardi   | Vendredi   |
| * <b>APA</b> : Activité Physique Adaptée  |   | 1<br><b>Férié</b>  |
| 4   | 5<br><b>Réflexologie</b><br>(rdv individuel)<br>10h – 12h<br><b>Socio-esthétique</b><br>(Beauté du regard)<br>14h – 15h30   | 8<br><b>Yoga</b><br>10h -11h30<br><b>Hypnose</b><br>14h-16h  |
| 11<br><b>Férié</b>  | 12<br><b>Diététique</b><br>14h – 16h  | 15<br><b>Socio-esthétique</b><br>(rdv individuel)<br>10h – 12h<br><b>APA*</b><br>(Equilibre 1h)<br>14h – 16h |
| 18<br><b>APA*</b><br>(Equilibre + Marche)<br>9h – 11h<br>Salle des Castors  | 19<br><b>Sophrologie</b><br>9h – 10h15<br><b>Reiki</b><br>(rdv individuel)<br>10h15 – 12h15<br><b>Café Santé</b><br>14h-16h | 22<br><b>APA*</b><br>(Marche 1h)<br>9h30 – 11h30   |
| 25<br><b>Sophrologie</b><br>10h – 11h<br><b>Maison Citoyenne</b><br><b>Diététique</b><br>14h – 16h<br><b>Maison Citoyenne</b> | 26<br><b>APA*</b><br>(Pilates 1h)<br>9h15 – 12h15<br><b>Diététique</b><br>14h – 16h   | 29<br><b>Yoga</b><br>10h -11h30<br><b>Art Thérapie</b><br>14h – 16h  |



Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto: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 - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

| <b>BERCK - Mercredi :</b> |  | <b>MONTREUIL – Vendredi</b>  |  |
|---------------------------|--|--|--|
| <b>6</b>                  | <p><b>Diététique</b><br/>9h– 11h</p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>11h - 12h</p> | <b>8</b>   | <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>9h30 - 10h30</p> <p><b>Socio-esthétique (Beauté du regard)</b><br/>10h30 – 12h</p>   |
| <b>13</b>                 | <p><b>Réflexologie (rdv individuel)</b><br/>9h – 11h</p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>11h - 12h</p>   | <p><b>15</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>9h30 - 10h30</p> <p><b>Yoga</b><br/>10h30 – 12h</p>   |
| <b>20</b>                 | <p><b>Yoga</b><br/>9h30 – 11h</p>  | <p><b>20</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>11h - 12h</p>   | <p><b>22</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>9h30 - 10h30</p>  |
| <b>27</b>                 | <p><b>Sophrologie</b><br/>9h30-10h30</p>   | <p><b>27</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>11h - 12h</p> <p><b>Socio-esthétique (rdv individuel)</b><br/>14h – 15h30</p> | <p><b>29</b></p> <p><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/>9h30 - 10h30</p> <p><b>Sophrologie</b><br/>14h15-15h15</p> <p><b>Reiki (rdv individuel)</b><br/>15h30 – 16h30</p> |

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

7

**Réflexologie**  
*(rdv individuel)*  
10h – 12h

14

**Socio-esthétique**  
*(Rdv individuel)*  
10h – 11h30

21

**APA (Activité physique Adaptée)**  
*(Equilibre + Marche)*  
9h30 – 11h30

28

**Sophrologie**  
10h-11h

**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83

Caroline Petitpré 06.19.10.15.01

[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)

03. 21. 99. 34. 66

**Desvres:**

Centre Social : Maison  
Intercommunale pour tous  
38 rue des Potiers  
le Jeudi matin

**sur rendez-vous uniquement**



**Contacts pour inscriptions  
aux ateliers :**

**Coordonnatrices :**

Florence Lanoy 06.19.10.15.83  
Caroline Petitpré 06.19.10.15.01  
[erc.littoral@gmail.com](mailto:erc.littoral@gmail.com)  
03. 21. 99. 34. 66

**Guînes :**

Mairie 23 Place Foch Rez de  
jardin  
le Lundi

**Vieille Eglise**

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

**sur rendez-vous uniquement**



**ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE**

| <p><b>GUÎNES, Chi Fou Mi -<br/>Lundi :</b></p>   | <p><b>VIEILLE Eglise : Ecopôle-<br/>Jeudi</b></p>  |
|--|--|
| <p><b>4</b><br/><b>Diététique</b><br/>14h – 16h</p>  | <p><b>7</b><br/><b>Socio-esthétique</b><br/><i>(Colorimétrie)</i><br/>14h – 15h30</p>  |
| <p><b>11</b><br/><b>Férialé</b></p>  | <p><b>14</b><br/><b>Sophrologie</b><br/>10h – 11h<br/><b>APA (Activité<br/>physique Adaptée)</b><br/><i>(Pilates + Marche)</i><br/>14h – 16h</p> |
| <p><b>18</b><br/><b>Reiki</b><br/><i>(rdv individuel)</i><br/>9h30-11h</p>                                   | <p><b>21</b><br/><b>Diététique</b><br/>14h – 16h</p>   |
| <p><b>25</b><br/><b>APA (Activité physique Adaptée)</b><br/><i>(Equilibre + Marche)</i><br/>9h30 – 11h30</p> | <p><b>28</b></p>   |