

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
8h45-12h45 et 12h45 - 17h15
du **Lundi** au **vendredi - mercredi** et
samedi matin de 8h45 à 12h45

Le Portel :

Le Chaudron, salle Emile Libert, Rue
Georges Honoré
sur rendez-vous uniquement

Boulogne	Le Portel	Boulogne	Boulogne
Lundi :	Mardi :	Jeudi :	Samedi
	1 Yoga 14h-15h30	3 Reiki (individuel sur RDV) 10h - 11h30 Pause Café 14h - 16h	5 APA* marche 10h - 12h
7 Yoga 10h-11h30 Réflexologie 14h - 16h	8 Sophrologie Gestion de la douleur 10h - 11h	10 Initiation crochet 9h30 - 11h30 Pause Café 14h30 - 16h	12
14 Socio-esthétique <i>RDV individuel</i> 10h - 12h Diététique 14h - 16h	15 APA* 9h - 11h Socio-esthétique 14h - 16h	17 Accompagnement Psychologique individuel 9h30- 12h30 Yoga 14h - 15h30	19
21 Atelier collectif : « Gestion des émotions » 9h30 - 11h Sophrologie Gestion de la douleur 14h - 15h	22 Réflexologie 10h- 11h30	24 Initiation crochet 9h30 - 11h30 APA* 14h - 16h	26 Socio-esthétique (manucure et soins des mains) 10h - 12h
28 Diététique 14h - 16h	29 Yoga 14h-15h30	31 APA* 14h - 16h	

*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

Marquise :

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

Calais :

Centre commercial Calais Cœur
de Ville, 6 Bd Jacquard
9h-12h15 et 13h15-16h30
le **Mardi** et **Vendredi**
sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

Marquise	Calais, Cœur de Ville cellule 35	
Lundi	Mardi	Vendredi
	1 Diététique 14h – 16h	4 Yoga 10h -11h30
7 Socio-esthétique (soins des mains, manucure) 9h30 – 11h30 Maison Citoyenne	8 Sophrologie Gestion de la douleur 14h – 15h	11 Réflexologie 9h30 – 11h30 Atelier collectif Estime de soi 14h – 15h30
14 APA* 9h30 – 11h30 Salle des castors	15 Socio-esthétique (Rdv individuel) 9h30 – 11h30	18 Yoga 10h -11h30
21 Yoga 10h -11h30 A2Vie62 129 rue des Tertres	22 Reiki (individuel sur RDV) 10h – 11h30	25 APA* (en salle) 9h30 – 11h30
28 APA* 9h30 – 11h30 Salle des castors	29 APA* (en salle) 9h30 – 11h30	Socio-esthétique (Conseil en Image) 14h – 16h

*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

Berck :

2 Rond –Point du Cottage des
Dunes
le Mercredi
sur rendez-vous uniquement

Montreuil :

29 rue du Thorin
le Vendredi matin
sur rendez-vous uniquement



ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

BERCK, Cottage des Dunes - Mercredi :	MONTREUIL – Vendredi Matin
<p>2</p> <p>Réflexologie 9h30 – 11h30</p>	<p>4</p>
<p>9</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p> <p>Sophrologie 14h – 15h</p> <p>Reiki (individuel sur RDV) 15h – 16h</p>	<p>11</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>
<p>16</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	<p>18</p> <p>Socio-esthétique (Manucure et soins des mains) 10h – 12h</p>
<p>23</p> <p>Diététique 9h30 – 11h30</p>	<p>25</p> <p>Sophrologie 11h – 12h</p>
<p>30</p> <p>Socio-esthétique (conseil en image) 9h30 – 11h30</p>	<p>APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h</p>

**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

Guînes :

Chi Fou Mi, rue Debonningue
9h30-12h et 14h-16h30 le **Lundi**
sur rendez-vous uniquement

Vielle Eglise

Ecopôle, 800 Rue du Pont d'Oye, Vielle
Eglise
le **Jeudi**
sur rendez-vous uniquement

ATELIERS GRATUITS - INSCRIPTION PREALABLE OBLIGATOIRE

GUÎNES, Chi Fou Mi - Lundi :	VIEILLE Eglise : Ecopôle- Jeudi
	<p>3</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>
<p>7</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 9h30 – 11h30</p>	<p>10</p> <p>Yoga 10h – 11h30</p>
<p>14</p> <p>Yoga 14h – 15h30</p>	<p>17</p> <p>APA (Activité physique Adaptée) 14h – 16h</p>
<p>21</p> <p>Sophrologie 10h – 11h</p>	<p>24</p> <p>Socio-esthétique <i>(Soin du visage et initiation automassage)</i> 10h – 12h</p>
<p>28</p> <p>Diététique 14h – 16h</p>	<p>31</p> <p>Sophrologie 14h – 15h</p>