

# Planning Septembre à Octobre 2026





## Description

Hors vacances scolaires, le Centre Social Municipal Les Dunes, situé au Cottage des Dunes, vous propose un planning varié pour différents âges. Il est susceptible d'être modifié (condition météorologique, imprévu...).

## Inscription aux activités

Toutes les activités nécessitent une inscription obligatoire au 03.21.89.37.29 ou par mail ([l.malfoy@berck-sur-mer.com](mailto:l.malfoy@berck-sur-mer.com) et [csm@berck-sur-mer.com](mailto:csm@berck-sur-mer.com)) ou en se rendant sur place au Cottage des Dunes (voir horaires ci-dessous)

## Adhésion au CSM Les Dunes

L'adhésion au CSM Les Dunes est de 5€/famille pour une année civile.

## Communication du CSM Les Dunes

Les adhérents sont informés par mail (adressé par le Directeur – Jérémie POINCET) des activités organisées par le CSM Les Dunes.

## Horaires d'ouverture du CSM Les Dunes

|                   | Lundi       | Mardi        | Mercredi    | Jeudi       | Vendredi    |
|-------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Matin</b>      | 9h00-12h00  | <b>Fermé</b> | 9h00-12h00  | 9h00-12h00  | 9h00-12h00  |
| <b>Après-midi</b> | 13h30-17h00 | 13h30-17h00  | 13h30-17h00 | 13h30-17h00 | 13h30-17h00 |

**Créneaux réservés aux adhésions et inscriptions**

## Focus sur les Ateliers « Produits de la Mer », « Nettoyons la Nature », Bourse aux jouets et « Numérique : un outil pour tous ! »

**Ateliers « Produits de la Mer » :** Avec le soutien du Département du Pas-de-Calais, le CSM Les Dunes propose à ses adhérents de cuisiner les produits de la mer. Avec les conseils de Paulo, chef cuisinier, vous approfondirez vos techniques dans une ambiance conviviale. Cette action est organisée dans les locaux de l'Hôpital Maritime que nous remercions chaleureusement. 5€ par personne. Informations et inscriptions au 03.21.89.37.29, par mail ([csm@berck-sur-mer.com](mailto:csm@berck-sur-mer.com)) ou aux horaires d'ouverture.

**« Nettoyons la Nature » :** Dans le cadre de cette action, le CSM Les Dunes organise un temps le **mercredi 30 septembre** (parking du Terminus). Venez nombreux participer à cette action citoyenne !

**Bourse aux jouets :** Le 25 octobre 2026, le CSM Les Dunes organise sa première « Bourse aux jouets ». Il vous est possible de réserver un emplacement afin de vendre des jouets ou préparer vos emplettes à l'approche des festivités à des prix compétitifs et ainsi donner une seconde vie.

**Le Numérique : Un outil pour tous !** Le CSM Les Dunes accueille un nouveau bénévole. Jean-Marie vous propose dès la rentrée de septembre un atelier ouvert à tous avec pour mots d'ordre : convivialité, entraide et bienveillance. Grâce à son expérience professionnelle, il vous proposera un parcours avec des actions concrètes pour gagner en autonomie : Initiation pour débutant / Naviguer en toute sécurité / Être parent à l'ère du numérique / Découverte du logiciel Canva / Scanner des documents. Ces ateliers viennent enrichir l'offre déjà existante (ateliers informatiques du vendredi après-midi et/ou du samedi matin).

Chaque vendredi de 10h00 à 11h30. Gratuit. Sur inscription auprès de Linda.

|               | Lundi 14 septembre                                                                                                                                                                                                                                   | Mardi 15 septembre                                                                                                                                                                  | Mercredi 16 septembre                                                                                                                                                              | Jeudi 17 septembre                                                                                                                                                                                                                                    | Vendredi 18 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Samedi 19 septembre                                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Pôle Familles |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     | <u>Gym éveil 3/6 ans</u><br>9h30-10h30 Salle polyvalente<br>8 enfants (+parents)<br><br><u>Atelier manuel / Pot de crayon</u><br>14h-16h Salle polyvalente<br>12 enfants + parents |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Atelier Pâtisserie</u><br>Salle polyvalente<br>9h30-12h00<br>8 enfants (+parents) |
| Pôle Jeunes   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                     | <u>Atelier Modélisme</u><br>Animé par Sylvain / Gratuit<br>Salle Anémone 14h-16h<br><b>Intergénérationnel</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |
| Pôle Adultes  | <div>2€/pers</div> <div><u>Mobilité attitude</u><br/>12h45-13h45/Salle polyvalente<br/><br/><u>Qi gong</u><br/>14h-15h Salle polyvalente<br/><br/><u>Diamond Painting</u><br/>Animé par Aurore / Gratuit<br/>14h-17h Salles Ancolie et Anémone</div> | <div><u>Conscience du corps</u><br/>Animé par Véronique<br/>9h-10h30<br/>Salle polyvalente<br/>Gratuit<br/><br/><u>Gymnase Lü</u><br/>16h-16h45 Salle polyvalente<br/>Gratuit</div> | <div>2€/pers</div>                                                                                                                                                                 | <div><u>Pilates</u><br/>1<sup>ère</sup> : 10h-11h<br/>2<sup>ème</sup> : 11h05-12h05<br/>3<sup>ème</sup> : 12h15-13h15<br/>Salle polyvalente<br/><br/><u>Autonomie numérique</u><br/><u>Séance n°1</u><br/>15h-17h / Gratuit<br/>Salle Campanule</div> | <div><u>Parcours numérique</u><br/>Animé par Jean-Marie / ERJ<br/>10h-11h30 / Gratuit / Sécuriser son équipement et ses données<br/><br/><u>Boccia</u><br/>10h-11h30 / Salle Tir à l'arc/Gratuit<br/><br/><u>Atelier cuisine (FIAC)</u><br/>10h-14h / Cottage des Dunes<br/><br/><u>Atelier informatique</u><br/>16h30-18h15 / Salle ERJ<br/><br/><u>Café Papote : « Comment lire entre les lignes des contrats d'énergie, mutuelles, assurances, Etc. »</u><br/>Présence d'une avocate<br/>14h15-16h15 / Salle polyvalente/Gratuit</div> | <div>5€/pers</div> <div><u>Atelier informatique</u><br/>10h-12h<br/>Salle ERJ</div>  |

Les salles ERJ, Polyvalente, Anémone, Campanule, Violette, Ancolie sont situées au Cottage des Dunes.

|                                          | Lundi 21 septembre                                                                                                                                                                                             | Mardi 22 septembre                                                                                                                                         | Mercredi 23 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jeudi 24 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                  | Vendredi 25 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Samedi 26 septembre                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Pôle Familles</b>                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            | <b>Gym éveil 3/6 ans</b><br>9h30-10h30 / Gratuit / Salle polyvalente / 8 enfants (+parents)<br><b>Atelier Bien-être</b><br><i>Naturopathe</i> « Gouter et petit-déjeuner » / Salle Polyvalente / A partir de 14h30 / 15 personnes (enfants et parents)<br><b>Jeux en Familles</b><br>17h15-18h00 / Gratuit / 12 enfants (+parents) / Salle Polyvalente |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| <b>Pôle Jeunes</b>                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                            | <b>Atelier Modélisme</b><br>Animé par Sylvain / Gratuit / Salle Anémone 14h-16h / <b>Intergénérationnel</b><br><b>Espaces Jeunes</b><br>13h30-16h Salle ERJ<br><b>Donjon et Dragon</b><br>Animés par Lucas et Nicolas 16h15-18h / Salle ERJ / Gratuit                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |
| <b>Pôle Adultes</b><br>2€/per<br>2€/pers | <b>Mobilité attitude</b><br>12h45-13h45 / Salle polyvalente<br><b>Gym douce</b><br>14h-15h / Salle polyvalente<br><b>Diamond Painting</b><br>Animé par Aurore / 14h-17h<br>Gratuit / Salles Ancolie et Anémone | <b>Conscience du corps</b><br>Animé par Véronique / Gratuit / 9h-10h30 / Salle polyvalente<br><b>Gymnase Lü</b><br>16h-16h45 / Gratuit / Salle polyvalente | <b>Jeux de cartes</b><br>14h30-16h30 / Gratuit / Salle Ancolie<br>2€/pers                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Chauve citron</b><br>10h-11h30 / Gratuit / ERJ<br><b>Pilates</b><br>1 <sup>ère</sup> : 10h-11h<br>2 <sup>ème</sup> : 11h05-12h05<br>3 <sup>ème</sup> : 12h15-13h15 / Salle polyvalente<br><b>Autonomie numérique</b><br><b>Séance n°2</b><br>15h-17h / Gratuit / Salle Campanule | <b>Parcours numérique</b><br>Animé par Jean-Marie / 10h-11h30 / Gratuit / Sécuriser son équipement et ses données / ERJ<br><b>La cuisine de Paulo</b><br>9h-12h ou 13h30-16h30 / Hôpital Maritime<br><b>Boccia</b><br>10h-11h30 / Gratuit / Tir à l'arc<br><b>Atelier informatique</b><br>16h30-18h15 / Salle ERJ<br><b>Les éco-astuces</b><br>Animé par Jeanine / 17h-18h / Gratuit / Salle Ancolie | 5€/pers<br><b>Atelier informatique</b><br>10h-12h / Salle ERJ |

Les salles ERJ, Polyvalente, Anémone, Campanule, Violette, Ancolie sont situées au Cottage des Dunes.

|                                                   | Lundi 28 septembre                                                                                                                                                                                          | Mardi 29 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mercredi 30 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jeudi 1 <sup>er</sup> octobre                                                                                                                                                                                                                                                          | Vendredi 2 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Samedi 3 octobre                                                  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Pôle Familles</b>                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Gym éveil 3/6 ans</u><br>9h30-10h30 Salle polyvalente<br>8 enfants (+parents)<br><u>Cueillette de pomme</u><br><i>Sortie familles</i><br>Salle Polyvalente / A partir de 14h00 / 2 minibus soit 14 personnes (+ bénévoles)<br><u>Gymnase Lü Familles</u><br>17h15-18h00 / Gratuit<br>Salle polyvalente / 12 enfants (+parents) |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                   |
| <b>Pôle Jeunes</b>                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Atelier Modélisme</u><br>Animé par Sylvain / Gratuit<br><b>Intergénérationnel</b><br>Salle Anémone / 14h-16h<br><u>Espaces Jeunes</u><br>13h30-16h00 / Salle ERJ<br><u>Donjon et Dragon</u><br>Animés par Lucas/ Nicolas<br>16h15-18h00 / ERJ / Gratuit                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                   |
| 2€/pers<br><br><b>Pôle Adultes</b><br><br>2€/pers | <u>Mobilité attitude</u><br>12h45-13h45 / Salle polyvalente<br><u>Sophro</u><br>14h-15h / Salle polyvalente<br><u>Diamond Painting</u><br>Animé par Aurore / Gratuit<br>14h-17h / Salles Ancolie et Anémone | <u>Conscience du corps</u><br>Animé par Véronique / 9h-10h30 / Gratuit / Polyvalente<br><u>Yoga du rire</u><br>14h30-15h30 / Salle polyvalente<br><u>Gymnase Lü</u><br>16h-16h45 / Gratuit/Polyvalente<br><u>Club des lecteurs</u><br>Animé par Cathy / Gratuit<br>16h30-18h / Salle Campanule | 2€/pers<br><br>2€/pers                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <u>Chauffe citron</u><br>10h-11h30 / Gratuit / ERJ<br><u>Pilates</u><br>1 <sup>ère</sup> : 10h-11h<br>2 <sup>ème</sup> : 11h05-12h05<br>3 <sup>ème</sup> : 12h15-13h15<br>Salle polyvalente<br><u>Autonomie numérique</u><br><u>Séance n°3</u><br>15h-17h / Gratuit<br>Salle Campanule | <u>Parcours numérique</u><br>Animé par Jean-Marie<br>10h-11h30 / Gratuit<br>Sécuriser son équipement et ses données / Salle ERJ<br><u>Atelier cuisine (FIAC)</u><br>10h-14h / CSM Dunes<br><u>Boccia</u><br>10h-11h30/Gratuit/Tir à l'arc<br><u>Atelier informatique</u><br>16h30-18h15 / Salle ERJ | 5€/pers<br><br><u>Atelier informatique</u><br>10h-12h / Salle ERJ |

Les salles ERJ, Polyvalente, Anémone, Campanule, Violette, Ancolie sont situées au Cottage des Dunes.

|                                           | Lundi 5 octobre                                                                                                                                                                                                 | Mardi 6 octobre                                                                                                                                                                                                          | Mercredi 7 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jeudi 8 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vendredi 9 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Samedi 10 octobre                                                                    |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pôle Familles</b>                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          | <b>Gym éveïl 3/6 ans</b><br>9h30-10h30 / Salle polyvalente<br>8 enfants (+parents) / Gratuit<br><b>Cuisinons avec Anne-Sophie</b><br>14h-16h<br>Animé par Anne-Sophie / Salle polyvalente / 15 personnes (enfants et parents)<br><b>Jeux en familles</b><br>17h15-18h / Gratuit<br>Salle polyvalente<br>12 enfants (+parents) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Atelier Pâtisserie</b><br>Salle polyvalente<br>9h30-12h00<br>8 enfants (+parents) |
| <b>Pôle Jeunes</b>                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          | <b>Atelier Modélisme</b><br>Animé par Sylvain / Gratuit<br>Salle Anémone / 14h-16h<br><b>Intergénérationnel</b><br><b>Espaces Jeunes</b><br>13h30-16h / Salle ERJ<br><b>Donjon et Dragon</b><br>Animés par Lucas/Nicolas<br>16h15-18h / Salle ERJ / Gratuit                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
| <b>Pôle Adultes</b><br>2€/pers<br>2€/pers | <b>Mobilité attitude</b><br>12h45-13h45 / Salle polyvalente<br><b>Stretching</b><br>14h-15h / Salle polyvalente<br><b>Diamond Painting</b><br>Animé par Aurore / 14h-17h<br>Salles Ancolie et Anémone / Gratuit | <b>Conscience du corps</b><br>Animé par Véronique<br>9h-10h30 / Gratuit<br>Salle polyvalente<br><b>Yoga du rire</b><br>14h30-15h30<br>Salle polyvalente<br><b>Gymnase Lü</b><br>16h-16h45 / Gratuit<br>Salle polyvalente | 2€/pers<br><b>Jeux de cartes</b><br>14h30-16h30 / Gratuit<br>Salle Ancolie                                                                                                                                                                                                                                                    | 2€/pers<br><b>Chauffe citron</b><br>10h-11h30 / Gratuit / ERJ<br><b>Pilates</b><br>1 <sup>ère</sup> : 10h-11h<br>2 <sup>ème</sup> : 11h05-12h05<br>3 <sup>ème</sup> : 12h15-13h15<br>Salle polyvalente<br><b>Autonomie numérique</b><br><b>Séance n°4</b><br>15h-17h / Gratuit<br>Salle Campanule | <b>Parcours numérique</b><br>Animé par Jean-Marie<br>10h-11h30 / Gratuit<br>Sécuriser son équipement et ses données / Salle ERJ<br><b>Atelier cuisine (FIAC)</b><br>10h-14h<br>Cottage des Dunes<br><b>Boccia</b><br>10h-11h30 / Salle Tir à l'arc<br>Gratuit<br><b>Atelier informatique</b><br>16h30-18h15 / Salle ERJ | <b>Atelier informatique</b><br>10h-12h / Salle ERJ<br>5€/pers                        |

Les salles ERJ, Polyvalente, Anémone, Campanule, Violette, Ancolie sont situées au Cottage des Dunes.

|                      | Lundi 12 octobre                                                                                                                                                                                                                | Mardi 13 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mercredi 14 octobre                                                                                                                                                                                                                                                | Jeudi 15 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vendredi 16 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pôle Familles</b> |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Projet Parentalité<br/>Récré Action</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Pôle Jeunes</b>   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Atelier Modélisme</b><br>Animé par Sylvain / Gratuit<br>Salle Anémone / 14h-16h<br><b>Intergénérationnel</b><br><br><b>Espaces Jeunes</b><br>13h30-16h / Salle ERJ<br><b>Donjon et Dragon</b><br>Animés par Lucas et Nicolas<br>16h15-18h / Salle ERJ / Gratuit |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Pôle Adultes</b>  | 2€/pers<br><br><b>Mobilité attitude</b><br>12h45-13h45 / Salle polyvalente<br><b>Qi gong</b><br>14h-15h / Salle polyvalente<br><br><b>Diamond Painting</b><br>Animé par Aurore / Gratuit<br>14h-17h / Salles Ancolie et Anémone | <b>Conscience du corps</b><br>Animé par Véronique<br>9h-10h30 / Gratuit<br>Salle polyvalente<br><br><b>Yoga du rire</b><br>14h30-15h30 / Salle polyvalente<br><br><b>Gymnase Lü</b><br>16h-16h45 / Gratuit<br>Salle polyvalente<br><br><b>Club des lecteurs</b><br>Animé par Cathy /<br>Gratuit<br>16h30-18h / Salle Campanule | 2€/pers<br><br>2€/pers                                                                                                                                                                                                                                             | 5€/pers<br><br><b>Chauffe citron</b><br>10h-11h30 / Gratuit / ERJ<br><br><b>Pilates</b><br>1 <sup>ère</sup> : 10h-11h<br>2 <sup>ème</sup> : 11h05-12h05<br>3 <sup>ème</sup> : 12h15-13h15<br>Salle polyvalente<br><br><b>Autonomie numérique</b><br><b>Séance n°5</b><br>15h-17h / Gratuit<br>Salle Campanule<br>5€/pers | <b>Parcours numérique</b><br>Animé par Jean-Marie<br>10h-11h30 / Gratuit<br>Sécuriser son équipement<br>et ses données<br>Salle ERJ<br><b>La cuisine de Paulo</b><br>9h-12h / Hôpital Maritime<br><b>Boccia</b><br>10h-11h30 / Gratuit<br>Salle Tir à l'arc<br><br><b>La cuisine de Paulo</b><br>13h30-16h30 / Hôpital<br>Maritime<br><b>Les éco-astuces</b><br>Animé par Jeanine<br>17h-18h/Gratuit<br>Salle Ancolie |

Les salles ERJ, Polyvalente, Anémone, Campanule, Violette, Ancolie sont situées au Cottage des Dunes.