

PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISIS

DECEMBRE 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h00-11h00 Yoga avec Cassandra	3 9h30-11h30 Hygiène de Vie « Les besoins du corps » avec Savinie 15h30-16h30 Sophrologie « Gestion du stress » avec Katia	4 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra	5 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia	6 14h00-16h00 Atelier « Maquillage de fête » avec Peggy
9 10h00-12h00 Groupe de parole « L'après-traitement » avec Mélanie	10 10h00-12h00 Atelier « Soin du visage » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Stretching/Relaxation » avec Cassandra	11 14h00-15h00 Sophrologie « Visualisation positive » avec Katia	12 14h00-15h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » avec Cassandra (RDV ERC 13h30 ou 14h00 parking rue la Motte Julien)	13
16 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra	17 10h00-12h00 Atelier « Création bougies de massage » avec Peggy	18	19 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia 14h00-16h30 Atelier Pâtisserie « Préparation repas de Noël » avec Savinie	20 9h00-12h00 Atelier Cuisine « Préparation repas de Noël » avec Savinie
23 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Step et mémoire » avec Cassandra 14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Noël » avec Savinie	24 * Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi	25 C'EST NOËL	26	27 Repas de Noël 12h30-14h30 (Inscription obligatoire auprès d'Alison avec une participation de 6€/personne)
30 L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année	31			

L'Espace Ressources Cancers vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année



L'Espace Ressources Cancers est fermé du 26 Décembre 2019 au 1er Janvier 2020

INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY
 erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97

INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97

INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr
 299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage
 59500 DOUAI 03.27.97.97.97