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

NOVEMBRE 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MOVEMBER **Mois de sensibilisation aux cancers masculins**	Mois sans tabac	*** Ateliers du Matin** **** Ateliers de l'Après-midi***		1 **FERIE**
4	5 9h30-12h30 Atelier « Cuisine d'automne » avec Savinie 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-renforcement musculaire » avec Cassandra	6 14h00-15h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia	7 10h00-12h00 Atelier « Soins au naturel » avec Peggy	8 10h00-11h00 Sophrologie « Sommeil » avec Katia 14h00-15h00 Yoga avec Cassandra
11 **FERIE**	12 10h00-12h00 Atelier « Création déodorant bio » avec Peggy 14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio-boxing » avec Cassandra	13 11h00-12h00 Sophrologie « Initiation méditation» avec Katia	14	15 14h00-15h00 Marche « Le long de la Scarpe » avec Cassandra (RDV ERC 13h45)
18 10h00-12h00 Groupe de parole « Affirmation de soi » avec Mélanie 14h00-15h00 Yoga avec Cassandra	19 9h30-12h30 Atelier « Cuisine Polonaise» avec Savinie co-animé par Nathalie 14h00-15h00 Marche « Culturelle » avec Cassandra Co-animé par Guy	20 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire au sol » avec Cassandra	21 10h00-11h00 QI-GONG avec Katia	22
25	26 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy 14h00-15h00 Sophrologie « Cohérence cardiaque » avec Katia	27 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Equilibre » avec Cassandra	28	29

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