

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

MAI 2019

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1	2	3
<p align="center">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</p>		<p>FERIE</p> 	<p>14h00-15h00 Sophrologie « Les bases » avec Katia</p>	<p>10h00-12h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy</p>
6	7	8	9	10
<p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Cardio Renforcement Musculaire » avec Cassandra</p> <p>16h00-17h00 Sophrologie « Gestion de stress » avec Katia</p>	<p>10h00-12h00 Atelier « Soins du Visage » avec Peggy</p>	<p>FERIE</p>		<p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire sur chaise » avec Cassandra</p>
13	14	15	16	17
<p>10h00-11h00 YOGA avec Cassandra</p> <p>16h00-17h00 QI-GONG avec Katia</p>	<p>10h00-12h00 Atelier « Soins des mains » avec Peggy</p> <p>14h00-15h00 Marche Nordique « Parc Charles Fenain » (RDV 13h30 ERC ou 14h00 Parking Rue la Motte Julien) avec Cassandra</p>	<p>11h00-12h00 Sophrologie « Gestion de la Douleur » avec Katia</p>		<p>9h30-12h30 Atelier Cuisine « Printanière » avec Savinie</p>
20	21	22	23	24
<p>14h00-15h00 Sophrologie « Gestion de l'anxiété » avec Katia</p>		<p>10h00-11h00 YOGA avec Cassandra</p>	<p>14h00-16h00 Atelier « Soins produits naturels » avec Peggy</p>	<p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra</p>
27	28	29	30	31
<p>10h00-12h00 Atelier « Création déodorant bio » avec Peggy</p> <p>12h00-13h30 Animation « Alimentation durable » avec Savinie</p>	<p>10h00-13h00 Atelier Cuisine « Cuisine local » avec Savinie</p>	<p>10h30-11h30 Marche « Semaine alimentation durable » avec Cassandra</p>	<p>FERIE</p>	<p>14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Step et Mémoire » avec Cassandra</p>
<p align="center">* Ateliers du Matin * Ateliers de l'Après-midi</p>				

Alimentation Durable du Lundi 27 Mai au Mercredi 29 Mai 2019